

## Снимать стресс и эмоциональное напряжение научат в «Марушкино»

14.09.2017



*Снимать стресс и эмоциональное напряжение научат в «Марушкино». Фото: архив*

Структурное подразделение «Марушкино» Культурного центра «Внуково» проведет спортивно-оздоровительную программу «Методы йоги для снятия стресса и эмоционального напряжения». Присоединиться к занятию можно будет 22 сентября.

— Наши преподаватели расскажут и покажут посетителям различные методики, которые применяются в йоге для снятия телесного и ментального напряжения. В этот комплекс войдут дыхательная гимнастика, демонстрация асан и чтение специальных мантр, — рассказали в культурном учреждении.

Занятие начнется в 17:00.

---

Адрес страницы: [http://tinao.mos.ru/gazeta\\_novye\\_okruga/detail/6858452.html](http://tinao.mos.ru/gazeta_novye_okruga/detail/6858452.html)

---

[Префектура ТиНАО города Москвы](#)