

Парк «Фили» приглашает на онлайн мастер-класс по хатха-йоге

17.08.2021

Парк «Фили» подготовил онлайн мастер-класс по хатха-йоге, который могут посмотреть все желающие.

Сертифицированный инструктор по йоге Наталья Лабузова покажет комплекс упражнений, который можно использовать в качестве утренней разминки или перед занятиями йогой. Для этого нужна удобная одежда и коврик.

- Комплекс начинается с поворотов головы вправо, влево, вверх, вниз, вращений. Далее переходим к кистям, пальцам рук и плечевым суставам. После этого выполняем различные наклоны и упражнения на ноги, - объясняет инструктор. - Эту разминку можно повторять каждый день.

Кроме того, Наталья покажет комплекс приветствия солнцу «Сурья намаскар», который можно повторять от 3 до 7 раз ежедневно.

Хатха-йога - это течение, которое призвано развивать тело, укреплять его, повышать силу и ловкость. Это не просто фитнес, а более глубокое учение. В нём тело рассматривается в качестве сосуда, в который заключен дух. Заботиться нужно не только о том, что внутри, но и об оболочке.

Посмотреть мастер-класс можно на YouTube-канале парка по [ссылке](#), а также на его страницах в социальных сетях: [«Фейсбук»](#), [«ВКонтакте»](#), [«Инстаграм»](#). Здесь же можно следить за анонсами интересных событий и мероприятий, проходящих в парке в онлайн и офлайн форматах. Раз в неделю публикуются видеозаписи спортивных тренировок.

-- Екатерина Магдыч Фото: pixabay.com

Адрес страницы: <http://filevsky-park.mos.ru/presscenter/news/detail/10186184.html>

[Управа района Филевский парк города Москвы](#)