

Возобновились занятия йогой в Ландшафтном парке «Митино»

06.08.2015

После долгого перерыва, вызванного проливными дождями, в ландшафтном парке «Митино» состоялось очередное занятие по йоге в рамках городского проекта «Йога в парках».

Напомним, что в этом году с 11 июня в 30 парках Москвы сертифицированные преподаватели всех направлений йоги проводят бесплатные занятия два раза в неделю по вечерам.

В Ландшафтном парке «Митино» занятия проходят во вторник и в четверг в 20 часов вечера.

Занятия проходят на деревянном настиле возле главного входа в парк со стороны улицы Барышиха, д.4.

Организаторы акции предоставляют коврики. Однако, когда много народу, ковриков на всех не хватает. К тому же презентационные коврики тоненькие. Поэтому часть опытных посетителей пришла со своими ковриками и пледами.

В этот вторник на занятии присутствовали семнадцать человек. По статистике, на йогу ходит больше женщин. Вот и в этот вторник в группе занимающихся было всего двое мужчин.

Занятия в этот раз вела преподаватель школы «Каула-йоги» Екатерина.

Темой вторничного занятия стала йоготерапия. Участники учились правильно дышать пранаямы, осваивали согревающее дыхание носом, огненное дыхание, дыхание животом...

Все упражнения были рассчитаны на чередование напряжения и расслабления, никаких сложных асан не давалось, простые, но эффективные движения, задействующие глубокие группы мышц.

По времени занятие длилось примерно 1 час 15 минут. Под конец все участники пару минут полежали в расслабляющей шавасане – всё-таки уже похолодало и стемнело.

Тем, кто собирается посетить занятия в парке, нужно брать с собой тёплую одежду и плед - по вечерам уже становится прохладно.

Если идёт дождь или температура воздуха падает ниже 18° С, то занятия отменяются.

Информация по отменам обновляется для занятия на сегодняшний вечер и на завтрашнее утро в 17:00 текущего дня.

Посмотреть актуальную информацию можно на сайте проекта <http://parks.yogajournal.ru/>

Адрес страницы: <http://mitino.mos.ru/presscenter/news/detail/2055992.html>

[Управа района Митино](#)