

## Йоги приступают к занятиям

15.10.2018

Дополнительный набор в бесплатную секцию «Занятия йогой» стартовал в Богородском.

Жители Богородского старше 55 лет в октябре приступят к занятиям йогой в Досуговом центре «Богородское».

*– Практика йоги способна принести огромную пользу человеку в любом возрасте. Она не просто восстанавливает жизненные силы, а возрождает и наполняет его энергией, – сообщила руководитель секции «Занятия йогой», мастер спорта по спортивной гимнастике, преподаватель с многолетним стажем Анна Алексеева.*

Руководитель секции добавила, что в последнее время йога приобретает все больше и больше последователей. Сегодня многочисленные ученые изучают, как йога влияет на физическое и психо-эмоциональное состояние человека. Они отмечают улучшение кровообращение, снижение веса и уровня сахара в крови, улучшает работу иммунной системы и многое другое.

Занятия будут проходить дважды в неделю: по понедельникам и пятницам с 11:00 до 12:30. Более подробную информацию можно получить по телефонам: +7(499) 160-14-65 или +7(499) 781-36-42.

---

Адрес страницы: <http://bogorodskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/7633638.html>

---

[Управа района Богородское города Москвы](#)