

## Каждое занятие - под расслабляющую музыку

25.01.2016

22 января в секции йоги центра досуга и творчества «Огонек» района Фили-Давыдково прошел мастер-класс «Формируем правильную осанку».

Под руководством спортивного инструктора Любви Великопольской участницы выполнили асаны «Собака мордой вниз», «Собака мордой вверх», «Бабочка», «Дерево», «Крокодил» и другие. Эти позы не только помогают всегда держать спину ровно, они укрепляют физическое и душевное здоровье.

Каждое занятие проходит под тихую расслабляющую индийскую музыку – она настраивает на нужный лад и помогает совершить погружение в себя.

– В современной жизни мы большую часть времени проводим сидя, и такие болезни позвоночника, как сколиоз или кифоз, встречаются все чаще. Поэтому очень важно формировать правильную осанку. Но йога помогает не только в этом, она помогает улучшить общее самочувствие и обрести внутреннюю гармонию, – рассказала Любовь Великопольская.



Ирина Обухова

---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2461491.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)