

## **Занятия Хатха-йогой стартовали в «Ахматовке»**

03.10.2018

В библиотеке имени Анны Ахматовой района Крылатское можно посещать увлекательные уроки по Хатха-йоге - как детям, так и взрослым. Тренировки будут проходить под руководством Татьяны Веселовой - сертифицированного инструктора по Ишвара-йоге, организатора и ведущей йога-туров во многих странах - Индии, Черногории, Турции, Марокко...

Татьяна Веселова научит участников различным асанам, дыхательной и релаксационной технике и способам работы с вниманием. Всё это очень интересно. Человек, который хоть раз попробовал позаниматься хатха-йогой «заражается» ей, возникает желание делать упражнения снова и снова. Эта древняя индийская система очень эффективна, заряжает энергией и помогает поддерживать тело в оптимальном физическом состоянии.

---

Адрес страницы: <http://krylatskoe.mos.ru/presscenter/news/detail/7612085.html>

---

[Управа района Крылатское](#)