

Занимайтесь йогой в клубе Джерри Рубина

06.10.2015

Сегодня в 19:30 в клубе имени Джерри Рубина состоится занятие йогой с Ритой, которая научит заниматься хатха-йогой.

Стоит отметить, что теперь занятия йогой проходят ещё и по воскресеньям. И это не просто йога, а целая йоготерапия.

Занятие по воскресеньям проводит Таисия - инструктор по йоге. Занимается с такими направлениями в йоге: релакс-йога, женская йога, йога для здоровья, йога для беременных, детская. Практикует йогу с 2008 года. Занимает призовые места в турнирах по йоге.

Йогатерапия - здоровый позвоночник и суставы. Комплексы упражнений и асаны, направленные на то, чтобы укрепить спину, шею, мышечную и костную системы. Улучшить гибкость суставов и позвоночника. Освободиться от болей в спине и суставах, а так же головных, если они есть.

Плюс к этому в ходе занятий повышается жизненный тонус и появляется умение владеть своим умом и телом.

Начало занятий в 11.00.

Каждый вторник в 19:30 (Рита, хатха-йога)

Каждое воскресенье 11:00 (Таисия, йога для здоровья)

[Газета "Вестник района Гагаринский"](#)

[Новости Гагаринского района](#)

[Объединенная редакция ЮЗАО "Москва За Калужской заставой"](#)

Адрес страницы: <http://gagarin.mos.ru/presscenter/news/detail/2204728.html>

[Управа района Гагаринский](#)