

В Центре «Контакт» научат расслабляться после рабочего дня

13.11.2017

□

После тяжелого рабочего дня хорошо заниматься йогой и медитировать, так считают сотрудники социально-досугового центра «Контакт». Жители района Восточный могут записаться в секцию «Йога».

Занятия проводит квалифицированный специалист - Евгения Прилуцкая, она расскажет об уникальных восточных методиках релаксации, успокоения стресса, построения свободного дыхания. Записаться можно по телефону центра +7 (499) 780-15-75. Социально-досуговый центр «Контакт» находится по адресу: улица Западная, 3. Здесь же представлено много иных спортивных секций, в том числе и бесплатных.

Напомним, что год назад решением ЮНЕСКО йога была включена в репрезентативный список культурного наследия человечества. Были изучены множественные стороны жизни индийского общества в сферах, связанных со здоровьем, развитием, культурой.

Адрес страницы: <http://vostochniy.mos.ru/presscenter/news/detail/6970420.html>

[Управа района Восточный](#)