

Бесплатные уроки йоги проходят в Иркутске

Теперь все желающие «подключиться к космосу» смогут осуществить свою мечту в самом центре Иркутска. Для этого, по словам организатора мероприятия, понадобится хорошее настроение и коврик.

«Йога – это особое состояние или процесс расширения сознания с помощью духовно-телесной практики, целью которой служит достижение ощущения умиротворения и радости, покоя и любви, – рассказывает Мария Приходько, организатор мероприятия, инструктор йоги. – Йогой, по большому счету, нужно заниматься на воздухе, так как немаловажная вещь в этом процессе – глубокое дыхание. Конечно, легче всего дышится на свежем воздухе в непосредственной близости от воды».

Йоги встанут с рассветом, поэтому занятия проходят в 8 утра. В понедельник, среду и пятницу у волейбольной площадки на острове Юность каждый, не зависимо от возраста и уровня подготовки, сможет почувствовать, что такое глубокое расслабление.

Автор: Даша Федорова © Babr24.com ИРКУТСК, ИРКУТСК 👁 2883 29.06.2012, 22:50 📌 383

URL: <https://babr24.com/?ADE=106749> Bytes: 895 / 895 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста:
Даша Федорова.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)