

Даже дети смогут заняться йогой на Ярмарке здоровья

С 8 по 12 октября на Ярмарке здоровья будет работать площадка Федерации детской йоги. Приобщать к полезным для физического и духовного здоровья занятиям йогой можно детей разного возраста.

Как рассказали организаторы, родители, пришедшие на ярмарку вместе с ребятами, смогут оставить на площадке своих малышей и пойти на взрослые занятия по йоге или знакомиться с интересной экспозицией. А в это время с ребятами будут заниматься опытные инструкторы. Тренеры йоги покажут, как правильно выполнять упражнения, чтобы они приносили пользу, и расскажут, для чего нужно заниматься йогой.

Кроме того, представители Федерации детской йоги ответят на вопросы взрослых, во сколько лет и куда лучше записать ребенка, помогут сориентироваться с выбором преподавателя.

Как говорят специалисты, занятия йогой прекрасно укрепляют опорно-двигательный аппарат, выравнивают осанку. Дыхательные, релаксационные и медитативные практики положительно влияют на психику. Йога учит детей расслабляться, находить внутренний покой. В йоге нет элемента соревновательности, что выгодно отличает ее от других видов физической активности. Ребятишки учатся принимать себя такими, какие они есть.

Напомним, Ярмарка здоровья будет работать 8-12 октября в МВДЦ «Сибирь» (ул. Авиаторов, 19).

Автор: Красноярская ярмарка © Babr24.com ОБЩЕСТВО, КРАСНОЯРСК 👁 2475 06.10.2014, 16:38 📌 505

URL: <https://babr24.com/?ADE=129348> Bytes: 1274 / 1274 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

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

Связаться с редакцией Бабра в Красноярском крае и Хакасии:
krasyar.babr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/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](https://t.me/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](#)