

Онлайн тренировки по хатха йоге в «Атланте»

08.12.2020

Расслабление, спокойствие, забота о здоровье, баланс — все это йога дома вместе с «Атлантом»

Каждую неделю Марина Карпенко, спорт инструктор «Атланта», проводит онлайн тренировки по хатха йоге.

Марина практикует йогу 14 лет. Сочетая мягкость, внимание к деталям и профессионализм, она уславливается контакт с занимающимися любого пола и возраста, даже онлайн.

Занятия в «Атланте» проходят утром и вечером.

Каждая практика у Марины Карпенко начинается с дыхательных техник, далее идёт разминка и вариации статических и динамических асан. Занятие обязательно завершается глубоким расслаблением – шавасаной.

Утренние практики с Мариной — это гарантия хорошего настроения и заряда бодрости на весь день.

Вечером занятия успокоят нервную систему, освежат мысли и снимут усталость.

Присоединяйтесь к бесплатным занятиям и марафону онлайн тренировок [#домасАтлантом](#)

Записывайтесь на практику на mos.ru



Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/9513903.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)