

Жителей района Орехово-Борисово Южное научат азам медитации

12.01.2016



В центре культуры и искусства «Авангард» каждую третью субботу месяца проходят бесплатные мастер-классы в рамках проекта «Шанхайский парк». Так, на этой неделе, 16 января, жители района Орехово-Борисово Южное смогут узнать о традициях японской чайной церемонии и научиться азам медитации.

В ходе занятия посетителям расскажут о взаимодействии структур ума и структуры тела, научат практике расслабления в повседневной жизни и с соблюдением присущих традиций проведут японскую церемонию чаепития.

Кроме того, в ходе занятия гости узнают, что такое Цигун «Бадуань» и «24 формы Тайцзи Цуань».

Мастер-класс проведет главный тренер студии «Самурай» Тарас Сафронов.

Начало в 14:00. Вход свободный.

Адрес: улица Генерала Белова, дом 18.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2429192.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное](#)