

Жителей района Орехово-Борисово Южное научили азам каллиграфии

22.01.2016



В студии «Самурай» на базе центра культуры и искусства «Авангард» прошел мастер-класс по японской каллиграфии и рисованию тушью, в котором приняли участие жители района Орехово-Борисово Южное.

В ходе занятия педагог студии Тарас Сафронов рассказал пришедшим об основе древних искусств саморегуляции и гармонизации души и тела. Затем гости студии попробовали выполнить упражнения, с помощью которых можно достичь осознанной саморегуляции и расслабления в любой сложившейся ситуации.

«Выполняя простые упражнения в каллиграфии, синхронизируя их с дыханием, осанкой, движением тела и движением мыслей, человек приводит в гармонию все эти части своего существа», - отметил Сафронов.

В результате у гостей помимо навыков расслабления и саморегуляции остались работы, выполненные в стиле японской каллиграфии. Отметим, что занятия студии «Самурай» проходят на базе центра культуры и искусства «Авангард» по адресу: ул. Генерала Белова, д. 18.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2459509.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное](#)