

В центре культуры и искусства расскажут о восточных оздоровительных практиках

26.01.2018

Тайцзицуань, цигун и суми-э – день восточной культуры пройдет в центре «Авангард» во вторник, 30 января.

Тарас Сафронов - член Российского философского общества и специалист по лечебной физкультуре, гранд-мастер школы «Укедокай» и создатель проекта «Шанхайский парк. Здоровье для всех» - проведет для посетителей серию мастер-классов по восточным боевым искусствам.

- Тайцзицуань и цигун – это оздоровительные практики, упражнения по саморегуляции. После нескольких таких занятий у практикантов нормализуется обмен веществ, психическое состояние, усиливается концентрация внимания, что просто необходимо для повседневной жизни, - мастер рассказал редактору газеты района Орехово-Борисово Южное.

Завершится день детским мастер-классом по суми-э – технике рисования с помощью туши и воды. Пройдут мастер-классы в 12:00.

Фото: [центр культуры и искусства "Авангард"](#)

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/7111213.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное](#)