

## **Видеоролик урока по йоге разместили на странице центра «Авангард»**

11.02.2021

На странице культурного центра «Авангард» 11 февраля разместили видеоролик урока по йоге.

Занятие провела сотрудник учреждения Наталья Евсеева. Она продемонстрировала комплекс упражнений, который полезно выполнять при головной боли и высоком давлении.

Сначала Наталья Евсеева показала, как сесть в правильную и удобную позу — сукхасана. При выполнении упражнений нужно сесть, перекрестив голени так, чтобы стопы были под коленями. При этом спина должна оставаться прямой.

Видеоролик разместили на [странице](#) центра в социальных сетях. Его уже посмотрели более 50 человек. Занятие длится почти час.

Кстати, комплекс упражнений помогает не только избавиться от головной боли, но и укрепить мышцы.

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9709428.html>

---

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)