

## **Видеоурок по йоге представили специалисты Центра «Авангард»**

19.02.2021

На странице Культурного центра «Авангард» в социальных сетях 18 февраля разместили видеоролик занятия по йоге.

Урок провела тренер учреждения Наталья Евсеева. Она показала, в каком положении должны находиться ноги при выполнении поз асаны.

Видеозапись занятия доступна всем желающим по [ссылке](#). По словам Натальи Евсеевой, когда человек неправильно делает упражнения, то основная нагрузка идет на поясницу. Чтобы этого не происходило специалист рассказала и показала, в каком положении должны находиться стопы во время йоги.

Еще участники урока узнали, как подготовиться к утренней разминке. Самое главное — расслабиться.

Занятие продлилось 45 минут. На данный момент запись просмотрели 70 раз.

---

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9730026.html>

---

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