

В «Меридиане» расскажут, как подготовиться к Великому посту

29.02.2016

В центре «Меридиан» проведут йога-тренинг «Широкая Масленица», где все желающие смогут поправить самочувствие и подготовиться к Великому посту, который в этом году продлится с 14 марта по 30 апреля.

Как поясняют организаторы, преподаватели йоги с помощью простых комплексов упражнений, доступных каждому, помогут пришедшим открыть "ключ" к активизации скрытого потенциала организма, который позволит выйти на новый уровень взаимодействия с собственным телом и обрести спокойствие и душевное равновесие.

Тренинг пройдет в помещении клуба "Надежда" центра «Меридиан» 13 марта.

Адрес страницы: <http://ubutovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2561349.html>

[Управа района Южное Бутово](#)