



ТОГАУК «МУЗЕЙНЫЙ КОМПЛЕКС «УСАДЬБА АСЕЕВЫХ»

☎ (4752) 63-64-71 ✉ mk-aseeva@yandex.ru 🌐 <http://www.mk-aseeva.ru>  
392000, Тамбовская область, г. Тамбов, ул. Набережная, д. 22/1

Пресс-релиз

**В Международный день йоги  
в «Усадьбе Асеевых» стартуют летние Дни здоровья!**

**с 21 июня по 09 сентября 2018 года**

21 июня во всём мире отмечают Международный день йоги! Среди поклонников этой комплексной оздоровительной системы физического развития и духовного самосовершенствования человека – Мадонна, Джулия Робертс, Стинг, Николь Кидман, Валерия, Вера Брежнева и Борис Гребенщиков, а также миллионы людей по всему миру.

Всех, кто интересуется йогой и хотел бы попробовать познакомиться с этой уникальной методикой, Музейный комплекс «Усадьба Асеевых» приглашает 21 июня в 07:30 утра начать день с полезной гимнастики для тела и духа, посетив открытое ознакомительное занятие по Интегративной Кундалини Йоге под руководством опытного тренера по Интегративной Кундалини Йоге и Йоге Нидры, психолога Наталии Абакумовой.

По окончании занятия для всех желающих состоится лекция на тему «Эффективность йоги в современном мире. Мифы и реальность», после которой каждый сможет лично пообщаться с тренером, задать все интересующие вопросы, ознакомиться с графиком и условиями проведения Дней здоровья.

Летние занятия в Асеевском парке будут проходить под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!». Посетителей Дней здоровья в «Усадьбе Асеевых» ждут доступные всем практики йоги и медитаций, позволяющие расслабиться, снять стресс, прийти в хорошую физическую форму и зарядиться позитивными эмоциями.

Кундалини Йога – йога современности, йога осознанности. Под руководством опытного тренера участники занятий будут учиться взаимодействовать со своим «внутренним Я», бороться со стрессом и усталостью, контролировать мысли и эмоции, направляя их в нужное русло, комплексно развивать своё тело для достижения гармонии.

Занятия будут проходить в 10:00 каждое воскресенье с 1 июля по 9 сентября включительно в хорошую тёплую погоду. Для посещения рекомендуется выбирать спортивную одежду, брать с собой коврик для йоги и воду.

Уточнить, состоится ли очередное занятие, а также обратиться по всем остальным вопросам Вы можете непосредственно к тренеру Наталии Абакумовой по телефону 89204837773.

*Начните утро с улыбки и подарите себе заряд бодрости на весь день!*

Ждём Вас в Музейном комплексе «Усадьба Асеевых»!  
г. Тамбов, ул. Набережная, д. 22/1  
тел. + 7 /4752/ 63 64 69