



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, 22/1

## Пресс-релиз

*2017 – Год экологии в России*

### **Международный день йоги в «Усадьбе Асеевых»!**

**21 июня 2017 года в 8:00**

21 июня во всём мире отмечают Международный день йоги! Всех любителей этого уникального направления физического развития и духовного самосовершенствования человека Музейный комплекс «Усадьба Асеевых» приглашает на открытое бесплатное занятие йогой в Асеевском парке. Опытный тренер Наталия Абакумова научит основам правильного дыхания, поможет расслабиться, снять стресс, ощутить внутреннюю силу и гармонию с окружающим миром.

Кундалини Йога в традиции школы Йоги Бхаджана – оздоровительная практика, которая делает жизнь ярче, тело стройнее и выносливее, а мысли настраивает на позитивный лад. Регулярные занятия йогой нормализуют работу всего организма и улучшают общее самочувствие.

Волшебная атмосфера Асеевского парка с чарующим пением птиц, лёгкими освежающими мелодиями фонтана и добрыми сказками, которые шепчут кроны столетних деревьев, идеально подходит для того, чтобы почувствовать себя неотъемлемой частью огромного прекрасного мира природы, ощутить его красоту, животворящую целительную силу и гармонию.

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

**Вход свободный!** Сбор участников у главного входа в Музейный комплекс «Усадьба Асеевых». Для занятий необходимы удобная одежда, бутылочка воды и коврик для йоги.

Ждём Вас в Музейном комплексе «Усадьба Асеевых»!

г. Тамбов, ул. Набережная, д. 22/1

тел. + 7 /4752/ 63 64 69, 63 64 71