

В Отрадном прошли занятия по гимнастике «Цигун»

24.06.2019

В районе Отрадное состоялись занятия по гимнастике «Цигун» для участников проекта «Московское долголетие». Об этом сообщили в территориальном центре социального обслуживания «Бабушкинский».

«Цигун — это целостная система, направленная на сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Эти занятия не требуют предварительной подготовки, так как упражнения, которые предлагаются, легко адаптируются под любую возрастную группу», - говорится в сообщении.

Занятия проводит преподаватель ГБУ ЦДиС «Юность» Елена Николаева.

Адрес страницы: <http://otradnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8172518.html>

[Управа района Отрадное города Москвы](#)