

## **«Московское долголетие»: спорт - забота о себе**

18.02.2019

В рамках проекта Правительства Москвы «Московское долголетие» в Центре социального обслуживания «Тропарево-Никулино» проходят занятия по тибетской гимнастике, которая пользуется большой популярностью среди москвичей старшего возраста.

Весь комплекс тибетской гимнастики связан с интенсивным дыханием, в результате которого у человека включаются обменные процессы оздоровления тела на клеточном уровне ДНК. С задержкой дыхания используется большое количество скруток, растяжек, позволяющие очищать внутренние органы.

После тренировки повышается настроение и появляется стойкое желание что-то изменить в своей жизни к лучшему. Как говорят, тибетская гимнастика помогает обрести красивое тело, стать энергетически сильнее, укрепить дух и настроить себя на достижение важных целей!

Занятия проходят по адресу: ул. Академика Анохина, д.2 корп.7 по вторникам и четвергам.

---

Адрес страницы: <http://troparevo-nikulino.mos.ru/presscenter/news/detail/7895911.html>

---

[Управа района Тропарево-Никулино города Москвы](#)