**Заголовок**

Равновесие и совершенство

**Анонс**

6 декабря в спортивном зале на Гастелло, 15 для студентов организовали мастер-класс по аштанга-йоге

**Текст**

Если классическая йога уделяет первоочередное внимание дыхательным упражнениям, развитию гибкости и расслаблению, то аштанга-йога формирует силу духа и тела. Для того чтобы достичь главной цели – полного равновесия, духовного совершенства, – нужно пройти несколько этапов.

В начале мастер-класса тренер объяснила, что главное – это правильная поза, точка концентрации и ровное дыхание. Участники закрыли глаза и расслабились, после чего начали в спокойном темпе выполнять упражнения. Урок проходил под медленную музыку. После мастер-класса участники могли задать тренеру вопросы и сфотографироваться на память.