

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ



Начать с себя

Весна – время, когда хочется преобразиться.

Именно сейчас ижевчане получили замечательный подарок. По инициативе Ассоциации развития города и Администрации Ижевска начал работу проект «Здоровый город». Абсолютно бесплатно каждый желающий теперь может научиться танцевать, заниматься йогой и духовными практиками.

Корреспондент «Антенны» тоже решила принять участие в новом проекте и отправилась на занятия.

В группе нас собралось около 30 женщин совершенно разных возрастов. Все, как и я, такие же новички. Я боялась, что у меня ничего не получится. Всегда считала, что йога и танцы – это не мое. Но уже после первых дви-

жений необыкновенного танца, основанного на смешении разных народных стилей: восточного и индийского танцев, испанского фламенко, почувствовала себя раскрепощеннее. После этого занятия на йогу я шла уже с полной уверенностью, что мне все удастся. Тем более что поняла – начинать заниматься можно в любом возрасте и при любой комплекции. Главное – желание стать лучше и прекраснее. Я сделала первый шаг и не пожалела.

Поверьте, сделать этот шаг к здоровью и красоте совсем не сложно. Достаточно лишь позвонить по тел. 56-98-01 и записаться на занятия. Они проходят каждую субботу в здании МВЕУ по адресу: ул. Пушкинская, 268.

Светлана Гольдберг, директор института Жизни, одна из организаторов проекта «Здоровый город»:

– Мы хотим, чтобы наш город был цветущим. И начать решили с нас самих – с каждого человека, который здесь живет,

Любой, кто хочет достичь душевного и физического равновесия, быть всегда в тонусе, может прийти к нам. Наш проект родился из мирового опыта. Во всем мире проходят такие бесплатные занятия в парках, на улицах. Люди собираются вместе, занимаются йогой, танцуют. Как только позволит погода, мы тоже собираемся выйти в парки. И тогда к нам сможет присоединиться огромное количество людей. Мы мечтаем объединить всех и особенно тех, кто, возможно, до этого никогда не занимался спортом, танцами, практиками.



КСТАТИ



– Проект «Здоровый город» – это лишь первая ласточка, – рассказала Ольга Гришина, специалист по связям с общественностью Ассоциации развития города. – Нужно сделать здоровыми и людей, и сам Ижевск. Поэтому мы будем очищать родники, высаживать деревья, благоустраивать пляж, строить велодорожки, участвовать в уборке. Надеемся, ижевчане будут помогать сделать наш город комфортным.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

А вы хотели бы что-то изменить в городе, чтобы жить было удобнее?

Пишите – redactor@antenna-izh.ru

Наталья ЯНЦЕН
programs@antenna-izh.ru
Фото автора