

## **Открытый урок по дыхательной гимнастике пройдет в Бирюлевском дендропарке**

25.07.2019

Открытый урок по дыхательной гимнастике проведет филиал «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания «Царицынский» в следующий вторник, 30 июля.

– Участники проекта «Московское долголетие» выполнят упражнения по системе Александры Стрельниковой. Желающие могут присоединиться и проделать вместе с нашими долголетами несложную и полезную гимнастику, – пояснила Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа культурорганизатор отдела социальных коммуникаций и активного долголетия Анастасия Бугаева.

Начало занятия на свежем воздухе в 10 часов. Посетить его можно в Бирюлевском дендропарке по адресу: улица Липецкая, владение 5А.

Кстати, программу занятий «Дышать здорово!» в Бирюлево Восточном проводит участник проекта «Московское долголетие» Сергей Горлов. Много лет назад врачи диагностировали у него ишемию, прогрессирующий бронхит и другие заболевания сердечно-сосудистой системы. Но, не пожелав мириться с диагнозом, Сергей Васильевич принялся изучать различные методики оздоровления, в том числе и дыхательную гимнастику. В результате он остановился на системе Стрельниковой, и теперь проводит полезные занятия для участников проекта. Читайте интервью с Сергеем Горловым на [сайте нашей газеты](#).

*Фото из архива филиала «Бирюлево Восточное» ТЦСО «Царицынский»*

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/8241950.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)