

С йогогами о йоге

10 июля в библиотеке имени Горького пройдет программа «Йога-Коктейль». Микс теории и практики на открытом воздухе проводит руководитель проекта Екатерина Новак.

Инструктор и автор проекта «Йога. Между мистерией и психотерапией» Катерина Суратова расскажет о работе с негативными установками, об изменении моделей поведения и о других интересных штуках.

Вместе с преподавателем в традиции ваджра-йоги Анной Клементьевой можно будет на своем опыте почувство-

вать чудесные эффекты практики. Несложный комплекс физических, дыхательных и медитативных техник подойдет всем вне зависимости от уровня подготовки.

Мастерица Екатерина Баканова поможет овладеть искусством плетения мандалы «Модель вселенной».

Для посетителей выступит тверской коллектив Dvory, исполняющий экспериментальную атмосферную музыку. Как всегда, «Книжный шатер» орга-

ПОДРОБНО. Мандала, в переводе с санскрита означающая «круг», «диск», — сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева.

низирует ярмарку-книгообмен.

Вкусную часть праздника обеспечит гастрономический проект М.А.М.А. (Митя, Антон, Марина и Алина). В меню — сытный, но полезный фалафель, освежающие лимонады и многое другое.

Программа будет действовать с 16.00 до 19.00. Вход свободный. Участникам рекомендуется принести с собой коврики и пледы.