

В «Открытом мире» научат мастерству вокальной йоги

06.03.2018

Курс по направлению «Вокальная йога» стартует в Культурном центре «Открытый мир» в пятницу, 16 марта.

Хатха-йога, бикрам-йога, антигравити-йога – знакомые большинству понятия, так как сама по себе йога уже стала мейнстримом. Однако словосочетание «вокальная йога» многие скорее всего встретят впервые. Так что же это такое?

«Это глубинная работа со своим голосом. Читать тело - значит слушать его историю, - эти слова описывают то, что происходит с человеком, который начинает звучать всем телом», - рассказывают на официальном [сайте](#) центра.

Новая практика, позволяющая звуку «играть» в теле, дает возможность снять энергетические зажимы, расслабиться, проработать свои страхи и барьеры, раскрыть творческий потенциал и, в конце концов, научиться петь.

Занятие проведет Наталья Иванова – профессиональный музыкант, ведущая голосовых практик и этнопевица. Она расскажет о «способе достижения счастья и свободы» и научит специальным дыхательным и вокальным упражнениям, звуковой медитации и групповым практикам «чистого звука».

Начало в 20:00.

Адрес: улица Павловская, дом 18.

Фото: [b17](#)

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/7185145.html>

[Управа Даниловского района](#)