

# Приходи — полетаем

Акройога — это синтез древней йоги и акробатических элементов. Если проще, то это одна из практик оздоровления, которая объединяет и гармонизирует людей, выполняющих акробатические трюки. Экзотическая техника уже стала популярна среди молодежи. Оригинальные и завораживающие движения довольно привлекательны, особенно если знать, что от них будет оздоровительный эффект.

Акройога исполняется в паре: один человек — опора, второй — в полёте. Как тут не научиться доверию и пониманию! Сверхспособности, увы, не проявятся, а вот развить гибкость, координацию, стать грациозным — словом, почувствовать себя птицей — сможет любой желающий. И, конечно, здесь обеспечено хорошее настроение и заряд положительной энергии.

Занятие состоится 25 августа в 12 часов в Нижнем парке. Рекомендуется захватить с собой коврик для йоги. Все подробности [здесь](#).