

## **Мастер-класс по цигун состоялся в центре соцобслуживания Выхина-Жулебина**

07.10.2019

В центре соцобслуживания Выхина-Жулебина провели мастер-класс по цигун. В мероприятии приняли участие представители проекта «Московское долголетие».

- Цигун – древнекитайская система, представленная комплексом гимнастических упражнений и особых философских взглядов. С помощью этой системы можно оздоровить организм, наладить его правильную работу. Разработана специальная гимнастика цигун, предназначенная для людей пожилого возраста. Выполняя эти упражнения, пожилые люди могут вернуть себе бодрость и облегчить течение многих хронических болезней, – рассказали в ГБУ ТЦСО «Жулебино».

Напомним, записаться на бесплатные занятия можно в территориальном центре социального обслуживания «Жулебино» по адресу: Жулебинский бульвар, д. 40, корп. 1, секция 4, кабинет № 39.

---

Адрес страницы: <http://vyhino-zhulebino.mos.ru/presscenter/news/detail/8400533.html>

---

[Управа района Выхино-Жулебино города Москвы](#)