

Слиться воедино с подводным миром можно в парке развлечений в Гонконге. В океанариуме на фоне плавающих акул, скатов и других морских обитателей проходят занятия йогой. Джессика Ли, инструктор по йоге: «Здесь царит умиротворение. Как толькоходишь в аквариум и видишь рыб, то сразу успокаиваешься. Смотришь, как они движутся в воде, и сам начинаешь чувствовать себя непринужденно». Участники занятий говорят, что такая атмосфера помогает им двигаться более плавно и почувствовать единение с морским миром. Впрочем, попрактиковать йогу можно и на SUP-бордах в бассейне. Здесь светит солнце и слышится шум искусственных водопадов.

newstube.ru/media/slitsya-s-podvodnym-mirom-v-gonkonge-zanimayutsya-jogoj-v-okeanariume