



Тільки вперед - до перемоги!
ПІДТРИМАЙ 100 ОМБР СВ ЗСУ

МОНОБАНКА



11 Травня 2026

Календар



Прокуратура Київщини витратить 1,4 млн гривень на канцелярію

Де в Києві зайнятися йогою в оранжерейі

3 Грудня 2025 - 15:39

Де В Києві

Підписатись

Підписатись

Підписатись

Замерзати на пробіжці або пропускати тренування через холод? Є альтернатива - йога серед тропічних рослин. Щовихідних одна зі студій Києва проводить практику в оранжереї, що розташована на ВДНГ. **КВ розкажує як проходять заняття, кому вони підходять і що варто знати для того, щоб записатися.**

Де: оранжерея на ВДНГ

О котрій: 8:30; 10:00

Вартість: 700 грн

Сайт: <https://routine.com.ua/outdoor>

Як знайти:

Що варто знати з організаційних питань?

Записатися на практику просто, хоча є один нюанс – місце бронюється лише після повної оплати у розмірі 700 грн. Її можна здійснити через директ в Instagram або на сайті студії. Після цього вас додають у закриту Telegram-групу, де вже є вся потрібна інформація: як знайти оранжерею, що взяти з собою, як підготуватися та як проходить тренування. Заняття ранкові, тому краще приходити натщесерце або з чимось дуже легким у шлунку. Килимки в оранжереї є, але якщо маєте бажання, то можна взяти свій.

Окремої роздягальні немає, і це той нюанс, який варто врахувати. Переодягнутися можна, але не надто зручно, тож більшість приходять уже у формі або продумують одяг так, щоб мінімально щось змінювати на місці.

Яка атмосфера під час практики та хто задає їй тон?

Усередині оранжереї завжди тихо й спокійно. Аромапалички не запалюють, бо сам запах рослин створює достатній вайб. Натомість протягом усього заняття звучить легка, медитативна музика. Групи невеликі – до дванадцяти людей. Але найбільш приємно те, що заняття відбудеться навіть тоді, коли зареєструвалися всього троє. У такому випадку, можна вважати, що ви виграли екскурсію і за менш ніж за годину стримали майже

джекпот, і за меншу ціну отримали майже індивідуальне заняття.

Практику проводить тренерка Софія, яка професійно займається йогою вже п'ять років. Їй 27, і своє захоплення вона почала ще на першому курсі університету. Згодом навчалася у провідних викладачів та в академії йоги. Софія уважно ставиться до кожного: перед заняттям завжди запитує про травми і адаптує вправи під групу. Тож, якщо вас зупиняє те, що практика побудована виключно на тому рівні, який практикує Тіна Кароль, то з цього приводу перейматися точно не варто. Ніхто не змусить вас стояти в планці 2 години.

Як проходить заняття?

Заняття починається без офіційного намасте: тренерка просто м'яко вводить усіх у практику. Спершу дихальні вправи, кілька хвилин спокійного розігріву, потім базові асани, що поступово переходять у більш активні. Одна з головних переваг йоги в оранжереї – це те, що навіть коли асана складна, сама атмосфера допомагає переключити нервову систему з фізичної напруги на спокій. Наприкінці всі лягають у шавасану, а вже після – складають долоні в намасте й дякують собі за цей ранковий вибір на користь тіла й емоційного комфорту.

Юлія Балан
фото: автора

#де в
києві

#йога

#оранжерея

Поділитися
Поділитися
Поділитися

Рекомендуємо до перегляду

Півмільярда за 1,5 кілометри: у столиці розпочинається ремонт частини вулиці Милославської

09:00 Столична корпорація “Київавтодор” замовила капітальне оновлення частини вулиці Милославської. П’ять років тому

оуло
відремонтовано
відрізок між
вулицями
Радунської та
Бальзака, тепер
же роботи...

Третя
закупівля, той
самий
підрядник і 2
млн грн
ймовірної
переплати: на
Київщині
збудують
амбулаторію

09:00 У селі
Данилівка на
Київщині
будують
амбулаторію з
укриттям.
Управління
економічного
розвитку,
житлово-
комунального
господарства,
капітального
будівництва та
інфраструктури
Калинівської
селищної ради
уклало вже...

Чим далі тим

чим дали, тим

більше

бюджетних

втратах: аудитори

КМДА

перевірили

роботу

Департаменту

ІКТ і

“Київтелесервісу”

09:00 Аудитори
столичної мерії
нещодавно
відзвітувалися
про аудит
діяльності
Департаменту
інформаційно-
комунікаційних
технологій (ІКТ)
КМДА і
підпорядкованого
йому СКП
“Київтелесервіс”
при створенні
мережевої
інфраструктури
В...

Зробити внесок

11 Травня 2026, 19:45

Прокуратура Київщини витратить 1,4 млн гривень на канцелярію

11 Травня 2026, 19:23

**Бородянська громада підписала меморандум про співпрацю з
нотаріусами Київщини**

11 Травня 2026, 19:05

**KAN Development прозвітувала про динаміку будівництва у ЖК
Respublika**

11 Травня 2026, 18:44

Підпільне казино у бізнес-центрі Києва: підозра, суд, вирок

11 Травня 2026, 18:24

**У Києві продовжили обмеження на рух транспорту Оріховатським
шляхопроводом (схема)**

11 Травня 2026, 18:04

**У Києві судитимуть двох чоловіків за збут кокаїну, МДМА та
амфетаміну (фото)**

амфетаміну (фото)

11 Травня 2026, 17:45

Тротуари Північного мосту відремонтують за 11,6 млн гривень

11 Травня 2026, 17:27

Тандир знов у СІЗО: ДБР підозрює ексголову Макарівського райсуду в привласненні “мертвих квартир”

11 Травня 2026, 17:03

Столичні поліцейські затримали 44-річного киянина, який розбещував маленьку дівчинку

11 Травня 2026, 16:43

Петиція про доступ собак-помічників людей з інвалідністю до метро не набрала голосів

Новини

11 Травня 2026, 19:45

Прокуратура Київщини витратить 1,4 млн гривень на канцелярію

Київська обласна прокуратура оголосила тендер на закупівлю офісного паперу, конвертів та канцелярського...

11 Травня 2026, 19:23

Бородянська громада підписала меморандум про співпрацю з нотаріусами Київщини

Бородянська селищна рада уклала меморандум про співпрацю з Київським міжрегіональним управлінням Міністерства...

11 Травня 2026, 19:05

KAN Development прозвітувала про динаміку будівництва у ЖК **Respublika**

Столична девелоперська компанія KAN Development оприлюднила звіт про хід будівництва житлового комплексу...



[Про Нас/Редакційна
Політика](#)

[Контакти](#)

[Правила Використання Матеріалів](#)