

ПРОГРАММА



3 ДЕКАБРЯ

➔ ФУД-КОРТ (ЗИМНИЙ САД) 1 ЭТАЖ

Кафе «Плюмра»
Мороженое «Icсego»
Кафе «Суп & Go»

➔ ДЕТСКАЯ ЗОНА (ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА) 2 ЭТАЖ

13:00–14:00 Мастер-класс по росписи на гипсе «Роспись гипсовых зайчиков»
14:30–15:30 Мастер-класс по росписи на дереве «Роспись деревянных заготовок»
16:00–17:00 Мастер-класс по смешанной технике «Новогодние игрушки на елку»
17:30–18:30 Мастер-класс по декупажу и аппликации «Украшение на голову»

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Специалисты Фонда «Даунсайд Ап» будут находиться в детской зоне **с 13:00 до 18:00** ежедневно. Они будут консультировать, играть, заниматься с детьми с помощью Numicon (Нумикон), рисовать.

Совместно с проектом «Детям о важном» будет показан очень важный и интересный мультфильм «Про Диму».

➔ ПЛОЩАДКА ПРАКТИК (ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЗАЛ) 2 ЭТАЖ

14:30–16:00 «Оздоровительная гимнастика для позвоночника и суставов» Сергей Сергиевский (Сеть центров Федерация Йоги)
16:15–17:45 «Yoga 23 Fit: движение-внимание-дыхание» Мария Смирнова (Сеть центров Федерация Йоги)
18:00–18:45 «Йога сказка для детей "Коала Тиша и потерянный сон"» Ольга Лазарева (Бамбини Лавка)

➔ ПЛОЩАДКА ORGANIC ГОСТИНАЯ (КОЛОННЫЙ ЗАЛ) 2 ЭТАЖ

12:30–13:30 Мастер-класс: «Лицо как искусство. Фитнес для лица» Елена Каркукли (Клуб естественного восстановления лица Faceday.ru)
13:30–14:30 Лекция: «Мы – то, что мы едим!» Виктория Птицына и Илья Горин (Компания Чистый продукт)
14:30–15:00 Лекция: «Биохимия питания, витамины и микроэлементы» Владимир Клак (TOP spirulina)
15:30–16:30 Лекция: «Психология здорового образа жизни» Вероника Демидова (Главный редактор SoHealthy Magazine)
18:15–19:15 Лекция: «Ребенок-вегетарианец от рождения». Рассказ о книге «Кулинарная книга Миры и Марфы» Юлия Рэй (Блог www.julirey.com)

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Фото-проект «Циркуляция»
Ящик Деда Мороза. Стенд «Бамбини лавка»
Розыгрыш подарков и скидки на всю продукцию. Стенд «EcoHomeWay»
Чаепитие. Стенд «Коломенская пастила»
Дегустация чая. Стенд «Иван-чай», стенд «Тянь Жень»
Биометрическое тестирование–Genetic-test, позволяющее узнать, какими сильными качествами обладает ваша личность, как работает ваш мозг и какие физические нагрузки может выдержать ваш организм. Стенд «Genetic-test»

➔ ПЛОЩАДКА ORGANIC КУХНЯ (БАЛКОН) 2 ЭТАЖ

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Проект «MIMIMUM»

4 ДЕКАБРЯ

➔ ФУД-КОРТ (ЗИМНИЙ САД) 1 ЭТАЖ

Кафе «Плюмра»
Мороженое «Icсego»
Кафе «Суп & Go»

➔ ДЕТСКАЯ ЗОНА (ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА) 2 ЭТАЖ

13:00–14:00 Мастер-класс по росписи на гипсе «Роспись гипсовых зайчиков»
14:30–15:30 Мастер-класс по росписи на дереве «Роспись деревянных заготовок»
16:00–17:00 Мастер-класс по смешанной технике «Новогодние игрушки на елку»
17:30–18:30 Мастер-класс по декупажу и аппликации «Украшение на голову»

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Специалисты Фонда «Даунсайд Ап» будут находиться в детской зоне **с 13:00 до 18:00** ежедневно. Они будут консультировать, играть, заниматься с детьми с помощью Numicon (Нумикон), рисовать.

Совместно с проектом «Детям о важном» будет показан очень важный и интересный мультфильм «Про Диму».

➔ ПЛОЩАДКА ПРАКТИК (ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЗАЛ) 2 ЭТАЖ

12:30–13:30 Мастер-класс для детей с синдромом Дауна: «Йога для детей с особенностями развития» Виктория Занкина (Центр Йога Практика)
13:30–14:30 Ответы на вопросы и общение с преподавателями.
14:00–15:30 Лекция и мастер-класс: «Нормализация высокого давления». Мария Володина (Семина) (Центр Йога практика)
15:45–17:15 «Йога критического выравнивания» Элина Иванова (Студия йоги Yoga Class)
17:30–19:00 «здоровье позвоночника в условиях Мегалополиса» Дамир Калимулин (PROhealing.ru)

➔ ПЛОЩАДКА ORGANIC ГОСТИНАЯ (КОЛОННЫЙ ЗАЛ) 2 ЭТАЖ

12:00–12:30 Лекция: «Здоровое тело как фундамент счастливой жизни» Владимир Клак (TOP spirulina)
12:30–13:30 Личный опыт: «Глютен free» Наталья Гладских (Блог www.nograin-nosugar.com)
14:00–15:00 Мастер-класс: «Антигравитационная йога для лица» Элина Иванова (Студия йоги Yoga Class)
17:00–18:00 Мастер-класс: «Капойэра» Михаил Малков, Ольга Панова (Школа ABADÁ-CAPOEIRA)

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Фото-проект «Циркуляция»
Ящик Деда Мороза. Стенд «Бамбини лавка»
Розыгрыш подарков и скидки на всю продукцию. Стенд «EcoHomeWay»
Чаепитие. Стенд «Коломенская пастила»
Дегустация чая. Стенд «Иван-чай», стенд «Тянь Жень»
Биометрическое тестирование–Genetic-test, позволяющее узнать, какими сильными качествами обладает ваша личность, как работает ваш мозг и какие физические нагрузки может выдержать ваш организм. Стенд «Genetic-test»

➔ ЗАЛ «КОНСТРУКТОР» 4 ЭТАЖ

16:00–17:00 Концерт «Голос души» Ирина Нельсон

Генеральный партнер



Главный информационный партнер



Партнер детской зоны



ЗИЛ культурный центр

yoga JOURNAL



VEGETARIAN.RU

* Уважаемые посетители! Рекомендуем взять с собой удобную одежду и обувь на мастер-классы. На площадку практик (танцевальный зал) вход строго в сменной обуви! Для Вас предусмотрено место для переодевания. Также предусмотрены коврики. Их количество ограничено, поэтому вы можете принести свой.

