

ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

III ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

для сотрудников АГУ

5 ОКТЯБРЯ 2024 г.

8:00	Выезд на базу «Горная легенда» (от главного корпуса)
9:00	Горный чай, презентация мероприятий Фестиваля
10:00 – 13:00	Поход, он и в Африке поход. В роли Ивана Сусанина – А.Заболотный.
10:00 – 13:00	Лошадь – лучший психотерапевт. Мастер-класс по иппотерапии. Катание на лошадях на ранчо «Амазонки» (допустимый вес всадника – не более 95 кг)
10:00 – 10:50	Старость начинается с ног. Стопа и здоровье. Мастер-класс от Сиксимовой З.С.
10:00 – 12:00	Два вдохновляющих комплекса от осенней депрессии, зимней хандры и весеннего авитаминоза от Заура Жанэ: 1. Черкесский массаж головы против морщин и недовольного выражения лица преподавателя. 2. Мудрая сова дворака АГУ учит, как исцелять проблемы шеи.
11:00 – 12:00	Советы психолога Лады Пигузовой. Как правильно проживать эмоции.
12:00 – 13:00	Ходим с умом. Мастер-класс от Натальи Долбиной по паттернам ходьбы.
13:00 – 14:00	Обед
14:00 – 15:30	Дышите, вы взволнованны - дыхательные практики от Елены Свирской.
	И снова психолог Лада Пигузова. Учимся договариваться.
	Гормональная йога на свежем воздухе: когда жизнь после 45 только начинается! Мастер-класс от Ольги Кабаян.
	Настольный теннис (Сидоров В.)
	Петанк (Мирза М.)
15:30 – 16:30	Горный чай, свободное общение, вопросы и ответы
16:30	Отъезд в Майкоп