



Пресс-релиз

ЙОГА-ПИКНИК В МУЗЕЙНОМ КОМПЛЕКСЕ «УСАДЬБА АСЕЕВЫХ»!

02 сентября 2018 года с 12:00 до 15:00

Первое воскресенье сентября – прекрасное время для семейного пикника на природе. Музейный комплекс «Усадьба Асеевых» приглашает провести его с пользой для души и тела. Всех поклонников йоги и здорового образа жизни ждёт серия бесплатных мастер-классов, которые помогут решить накопившиеся внутренние вопросы, справиться со стрессом, зарядиться на достижение новых смелых целей в карьере и в личной жизни, расслабиться и научиться слушать свой внутренний голос.

12:00-12:40 Мастер-класс «Детская йога с мамами». Это не только полезная тренировка, но и социально-значимое мероприятие. Занятие адаптировано для малышей от 3-х лет и будет особенно полезно детям с особенностями развития. Тренировка проходит при участии мам в игровой форме и имеет терапевтический эффект, направленный на улучшение работы центральной нервной системы. Главной целью является научить ребёнка чувствовать и слушать своё тело. Занятие ведёт сертифицированный преподаватель йоги Александра Вайнберг. С собой необходимо взять коврики или пледы, воду и, конечно, прийти в удобной спортивной одежде.

12:45-13:30 Мастер-класс «Нейрографика». Это творческая методика, которая подойдёт детям, подросткам и взрослым. Она помогает выразить свои мысли, переживания, сложные внутренние задачи через рисунок и трансформировать их в позитивное русло. Меняя изображение, участники могут быстрее и эффективнее найти решение своих проблем, примириться с обстоятельствами, посмотреть на ситуацию с новой неожиданной стороны и обрести желаемую гармонию. Берите с собой коврик или плед, цветные карандаши, фломастеры, блокнот или альбом для рисования. Проводит занятие Наталья Черникова.

12:45-13:30 Мастер-класс «Барабанная школа». Научные исследования доказали, что игра на барабанах нивелирует стресс, укрепляет иммунитет, понижает кровяное давление, уменьшает боль и помогает при социально-эмоциональных нарушениях. Чтобы ощутить весь полезный эффект, недостаточно слушать игру, нужно барабанить лично! Приглашаются все желающие. Занятие проводит основатель школы Михаил Джембе.

13:30-14:10 Мастер-класс «От стресса к ресурсу». Занятие ориентировано на взрослых участников и проходит с помощью ассоциативных метафорических карт. Изображения на картах иллюстрируют людей, их взаимоотношения, различные жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта и абстрактные картины. Образы становятся метафорой наших ценностей, страхов или желаний. Карты помогают заглянуть в своё подсознание, начать внутренний диалог и отыскать ответы на важные индивидуальные вопросы. Цель мастер-класса – проработать причины возникновения стресса и помочь отыскать ресурсы для его преодоления, для счастливой и гармоничной жизни. Проводит занятие психолог, тренер по йоге Наталия Абакумова.

14:15-15:00 Мастер-класс «Йога звука. Живая музыка, гонг-медитация». Музыкальное занятие подарит прекрасное настроение, поможет расслабиться, а кроме того, звуковые вибрации обладают оздоровительным эффектом и подходят абсолютно всем без исключения! Ведёт мастер-класс Александра Вайнберг (гонг) при участии Наталии Перемыщевой (преподаватель эстрадного вокала, лауреат премии по поддержке талантливой молодёжи, установленной Указом Президента РФ), Елены Журавлёвой (вокалистка музыкальных групп «ДжаСдует» и «Клинопись»), Анастасии Ковешниковой (победительница проекта «TOP Music», солистка вокальной студии «Друзья») и музыкантов кавер-группы КАРП: Павла Подхватилина (гитара), Вячеслава Ефимова (гитара) и Романа Беляева (труба).

Уточнить подробности проведения мастер-классов и получить ответы на индивидуальные вопросы Вы можете у преподавателей йоги: Наталии Абакумовой (+79204837773, @lia3ppp) и Александры Вайнберг (+79657161787, @anvainberg).

*Приходите на Йога-пикник в «Усадьбу Асеевых»!
Будьте успешны, счастливы и здоровы!*

Ждём Вас в Музейном комплексе «Усадьба Асеевых»!
г. Тамбов, ул. Набережная, д. 22/1
тел. + 7 /4752/ 63 64 69