

Расписание занятий семинара-практикума «Разумное тело» - весна 2021!

Место проведения ВДЦ «Орленок», Туапсинский район

Время проведения 30 апреля – 03 мая 2021г.

Режим работы семинара-практикума

07-- 15	Утренняя практика на площадках Центра
09 – 00	З А В Т Р А К
11 - 30	Занятия на воде
13 – 00	О Б Е Д
15 –00	Мастер-классы, консультации специалистов, открытые уроки
16 – 30	Вечерняя практика
18 – 30	У Ж И Н
20 – 00	Мероприятия семинара,

№ , №	Дата	Время	Вид занятия	Наименование темы	Преподаватель	Место проведения
1	2	3	4	5	6	7
1	30.04.	14-00	Занятия на воде	Плавание	Каплун Е. Салеева Т.В.	Зал ДКС, бассейн
		16-30	Вечерняя практика	Хатза йога, вводное занятие		Лунная-лужайка
		20-00	Интеллектуальная гостиная	Психология здоровья — часть 1 Трактовка здоровья в психоанализе.		Обсерватория
2	01.05	07-15	Утренняя практика	Утренняя практика Йоги	Эмирова Р.	Обсерватория
		11-30	Занятия на воде	Плавание Аква-аэробика	Сандул А.	Зал ДКС, бассейн
		16-30	Вечерняя практика	Йога терапия в профилактике суставных заболеваний	Каплун Е.	Обсерватория
		20-00	Интеллектуальная гостиная	Психология здоровья — часть 2 Современная теория саморазвития. Условия личностного роста.	Салеева Т.В.	Обсерватория

3	02.05	07-15	Утренняя практика	Балансы стоя: практики равновесия	Каплун Е..	Обсерватория
		11-30	Занятия на воде	Плавание Аква-аэробика	Сандул А	ДКС Бассейн
		16-30	Вечерняя практика	Стрейчинг; Прогибы	Сандул А.	Лужайка Лунной
		20-00	Творческий вечер	Философия Йоги. Влияние йоги на энергетическую систему человека.	Каплун Е..	Обсерватория
	03.05	07-15	Утренняя практика	Йога Особенности работы с пояснично-крестцовой зоной	Каплун Е..	Обсерватория
		11-30	Занятия на воде	Плавание Аква-аэробика	Сандул А.	ДКС Бассейн

♣ Возможны индивидуальные занятия и консультации у преподавателей Семинара

♣ В случае ненастной погоды, занятия будут переноситься в зал ЛФК и холл ДКиС по усмотрению инструктора, о чём будет сообщаться дополнительно.