

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Живое родительство

Суббота, 23 сентября

КОВОРКИНГ «ЗЕМЛЯ-ЛУНА»

- 10:00–11:45 Сенсорный концерт (Взрослые и дети 0+)**
Александра Голузова, Екатерина Устинова
Музыкально-игровое пространство для качественного контакта и расслабления.
Активное слушание музыки
- 12:00-13:45 Ресурсы для нервной системы (Взрослые)**
Анна Феоктистова
Мягкие телесные практики для выведения накопившегося стресса в теле, восстановления хорошего самочувствия, обновления и восполнения сил.
- 14:00-15:45 Исцели свою спину (10+)**
Ирина Сечина
Комплекс из кундалини йоги, который способствует развитию гибкости позвоночника, улучшает циркуляцию спинномозговой жидкости.
- 16:00-17:45 Энергия голоса (Взрослые)**
Саша Суханова
Как с помощью голоса обрести гармонию, сбалансировать эмоции и почувствовать мощную и целительную силу звука.
- 18:00–19:45 Цикл удовлетворения (Взрослые)**
Вера Меснянкина
Как младенческий опыт ложится в основу взрослого поведения в достижении жизненных целей.
- 20:00–21:00 Цигун (Взрослые)**
Михаил Обухов
Мастерская тела Правило совместно со студией Равновесие приглашают в совершенно особенный мир - мир спокойствия, умиротворения, расслабления, легкого дыхания и свободного движения!

ПЕРЕГОВОРНАЯ «МАРС»

- 10:00-11:45 Массаж и другие техники расслабления (Взрослые)**
Ирина Ромашкова
Лёгкие техники расслабления, не требующие специальных навыков.
Как помочь своим родным быстро расслабиться - навык, необходимый в каждой семье.
- 12:00-12:45 Эфирные масла (Взрослые)**
Анна Подопригора
Класс про культуру использования эфирных масел, физическое и эмоциональное здоровье всей семьи.
- 13:00–14:45 Фитнес-Антистресс (Взрослые и дети 6+)**
Ольга Чернова
Методы расслабления и повышения ресурса в современных условиях с помощью фитнеса "Здоровая спина", массажа РЕЗЕТ и др.
- 15:00-16:45 Сакральная архитектура тела (Взрослые)**
Екатерина Устинова
Контакт с телом не равно бережная эксплуатация.
Движение, построенное по мерам золотого сечения через присутствие и дыхание.
- 17:00-18:45 Про близость и прикосновение (Взрослые)**
Анна Феоктистова
Близость с собой и другим. Искренность быть собой. Возможность чувствовать свои потребности и говорить о них.
Навыки самомассажа и целительного прикосновения в парах.
- 19:00-20:45 Практика игры (Взрослые)**
Надежда Бочкарева
Будем играть, баловаться, смеяться, как это делают дети. Отдохнём от важности и ответственности.
Через игру и клоунские техники высвобождается много ресурса и радости.

АМФИТЕАТР

- 10:00–11:45 Играем вместе (Взрослые и дети 6+)**
Надежда Бочкарева
Играем вместе с детьми. Учимся у детей наивности и открытости.
Простые игры на контакт и взаимодействие, радость и удовольствие от совместности.
- 12:00-14:45 Настольные игры (Взрослые и дети 0+)**
- 15:00-15:45 Сила уязвимости (Взрослые)**
Надежда Бочкарёва
Как встречаться с другим и с собой.
- 16:00–16:45 Каскадная забота о маме и малыше (Взрослые)**
Константин Жабин
Как взаимодействовать с родственниками и друзьями, которые готовы помогать и как настроить себя на помощь окружающих.
- 17:00–18:15 Как жить с ребенком, чтобы он стал твоим другом (Взрослые)**
Марина Глушенкова
Личный опыт мамы семерых детей и социального журналиста.
- 18:30–20:00 "Музыкальный реюз" (Взрослые и дети 0+)**
Екатерина Николаева (Зеленый центр), Рафаэль Сафиуллин
Вместе мы сможем превратить грустные отходы в веселые музыкальные инструменты.
Веселое перерождение возможно, если знать маркировку и секреты переработки.
Затем последует музыкальная импровизация.

регистрация



В ФОЙЕ

(3+ с родителями, 7+ возможно без родителей)

- 12.00-16.00 Сенсорная зона для взрослых и детей, Пространства для творчества.**

ВО ДВОРЕ

(3+ с родителями, 7+ возможно без родителей)

- 12.00-18.00 Дворовые игры**
15.00-18.00 Паркур

До встречи на фестивале!



ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Живое родительство

Воскресенье, 24 сентября

КОВОРКИНГ «ЗЕМЛЯ-ЛУНА»

- 10:00–11:45 Семейная подзарядка для родителей с детьми (Взрослые и дети 6 мес+)**
Екатерина Устинова
Как снимать эмоциональное напряжение у детей.
Что такое правильный тактильный контакт и как он помогает создать здоровую атмосферу в семье.
Как игры способствуют доверительному контакту в семье и развивают детей.
- 12:00-13:15 Живое дыхание (Взрослые и дети 12+)**
Надежда Петросян
Согласование дыхания с движением - древнейший способ саморегуляции тела и психики.
Попробуем прикоснуться к этому механизму. Урок пилатеса по методу Polestar Pilates.
- 13:30-15:45 Танцевально-двигательный класс (Взрослые)**
Вера Меснянкина
Мягко и бережно размять все мышцы и суставы под музыку, услышать себя и свои импульсы и попробовать им следовать.
- 16:00-17:45 Осознанное питание (Взрослые)**
Анна Корнеевская
Как выстроить свои пищевые привычки через любовь и принятие себя.
- 18:00–19:45 Когда батарейка на нуле (Взрослые)**
Анна Ганичева
Ключ к счастью как в жизни, так и в родительстве - высокий уровень жизненной энергии.
На мастер-классе вы узнаете про 4 действенных способа ее восполнить.

ПЕРЕГОВОРНАЯ «МАРС»

- 10:00-11:45 Куда уходят силы и где брать ресурс (Взрослые)**
Рафаэль Сафиуллин
Нехватка энергии - распространенная проблема.
Будем рассуждать, где наш ресурс, как его найти и что для это нужно.
- 12:00-13:45 Как вернуть себе опору + гончарный класс (Взрослые)**
Анна Корнеевская, Дарья Шувалова, Ирина Павлова
Практические упражнения, которые помогут распознать стресс на подступах и научиться регулировать себя.
- 14:00–15:45 Как говорить, чтобы дети слушали.
Как слушать, чтобы дети говорили. (Взрослые)**
Елена Шерстюк
Тем, кто хочет научиться общаться с детьми без криков, ругани и разочарований.
Тем, кто мечтает о добрых, гармоничных отношениях и взаимопонимании с детьми.
- 17:00-17:45 Сенсорное развитие (Взрослые и дети 0+)**
Валерия Аникина
Как мы понимаем мир? Смотрим, слушаем, трогаем, вдыхаем, кусаем...
Мир сенсорных ощущений дарит и важную информацию и радость переживаний.
Как управлять этими процессами и зачем?
- 18:00-19.30 К целям легкими движениями (Взрослые)**
Анна Березина
Как формируется страх, почему "успокойся и подыши" не всегда помогает и что делать, когда очень хочется, но страшно.

АМФИТЕАТР

- 10:00–11:45 Вместе заодно! (Взрослые и дети 8+)**
Анна Березина
Движение, как способ коммуникации и снижения стресса.
- 12:00–13:45 Человек как явление! (Взрослые)**
Анна Феоктистова
Путь к ненасильственному общению с собой и ребенком.
- 14:00–15:45 Материнство в русской культуре (Взрослые)**
Ирина Зиновьева
Колыбельные как ресурс для связи матери и ребенка.
Обращение к истокам, как женщины проходили эту инициацию, крутые штуки в плане развития детей.
- 16:00–17:45 Настольные игры с игротеккой Мосигра (Взрослые и дети 0+)**
- 18:00–19:30 Совместное творческое завершение фестиваля (Взрослые и дети 0+)**
Маргарита Веретенникова
Изготовление куклы-маски на мастер классе и совместный показ.

регистрация



В ФОЙЕ

(3+ с родителями, 7+ возможно без родителей)

- 12.00-16.00 Сенсорная зона для взрослых и детей,
Пространства для творчества,
Сказкотерапия**
Актеры читают вслух книжки, вместе с ребятами обсуждают их и проводят творческий класс.

ВО ДВОРЕ

(3+ с родителями, 7+ возможно без родителей)

- 12.00-18.00 Дворовые игры**
- 12.00-14.00 Спортивный лабиринт**
Федерация спортивного ориентирования
- 15.00-18.00 Паркур**
- 15.00-16.30 Гвоздестояние,**
как нетрадиционное средство осознанности и работы со стрессом

До встречи на фестивале!



«Дружный дом»



ГК КАМИН



OKUNEV | GROUP

