

Центр психофизического совершенствования
«ЕДИНЕНИЕ»

Лагерь ЗОЖ - 2019

Санаторий Станко
г. Кинешма
река Волга



Место проведения:
Ивановская обл.,
Кинешемский р-н,
Санаторий им. Станко
на берегу реки Волга.

С 7 по 15 июля 2019г.

Участников - 16 чел.
Инструкторов - 6 чел.





**Цель лагеря –
физическое
оздоровление и создание
позитивного
психоэмоционального
состояния
занимающихся.**





Каждое утро начиналось с
сонастройки с окружающей
природой, дыхательной
гимнастики цигун,
разминки
и оздоровительного бега.





Омовение в Волге
(по желанию)





Завтрак, обед и ужин
проходили
в полной гармонии
и доставляли массу
положительных эмоций!!!





После завтрака шли
творческие занятия
на тему дня – рисование,
стихосложение,
размышления.





Дневные физические занятия
включали комплексы
физических и дыхательных
упражнений, приемы
саморегуляции организма.



После дневной физической нагрузки все с удовольствием плавали в бассейне с минеральной водой и принимали ванны с гидромассажем.



Распорядок дня лагеря гармонично вписался в жизнь санатория, так что желающие могли принять лечебные процедуры, а заинтересованные отдыхающие занимались вместе с нами.



После отдыха проходил творческий круг, где участники показывали свои рисунки, читали стихи и делились открытиями.





Занимающиеся часто гуляли по аллеям парка, любовались красотой вечернего заката и наблюдали за проплывающими мимо кораблями.



Согласно отзывам участников:
«Эмоциональное состояние изменилось в
положительную сторону.
Настроение отличное, гармония и
спокойствие в душе!





Самочувствие и
физическое здоровье
значительно улучшилось.

Помолодели, окрепли,
поздоровели, покрасивели.
Увеличился объем легких и
жизненная энергия.





Улучшилась гибкость и подвижность суставов и позвоночника.





Появилась легкость,
радость
от общения с
природой и
с интересными
людьми...



Улучшилось зрение так,
что многие сняли очки.



По результатам тестирования
эмоциональное и физическое состояние
занимающихся улучшилось на 35-45%.

Большой популярностью
у участников пользовались
семинарские занятия
по программам
«Прозрение»,
«Омоложение»
и «Нейрогимнастика».



Программа «ПРОЗРЕНИЕ»





Программа «ОМОЛОЖЕНИЕ»



НЕЙРОГИМНАСТИКА



Всем понравился
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ
КОНЦЕРТ





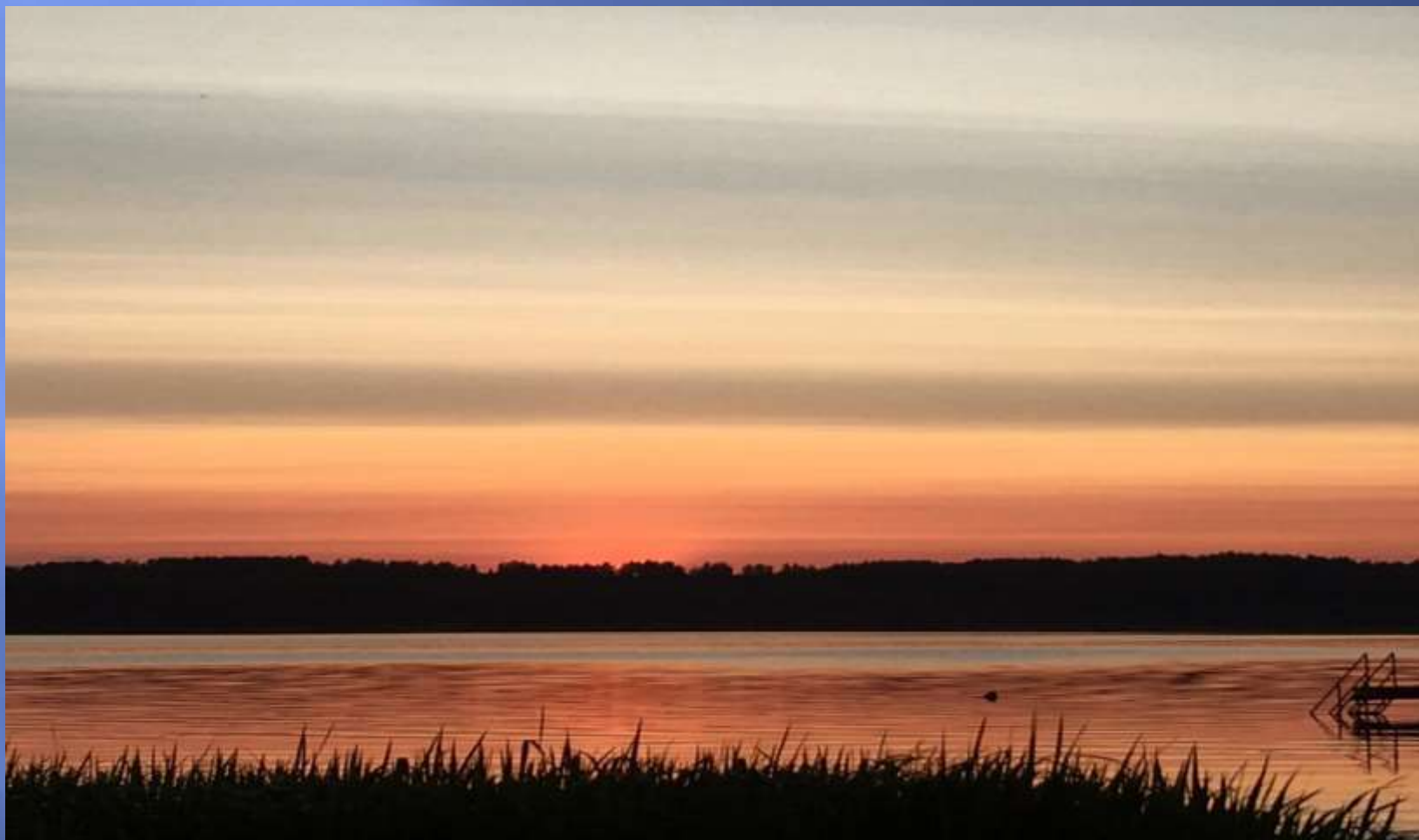
Песни, стихи, танцы...



Отдельная благодарность сотрудникам санатория «Станко»
за душевную атмосферу, приветливость и заботу.
Красивый интерьер в помещениях, уютные номера, ухоженная
территория.



Замечательный воздух, чистая родниковая минеральная вода,
вековые леса и полноводная река Волга.



Ждем вас в лагере ЗОЖ 2020!





Центр психофизического совершенствования

«ЕДИНЕНИЕ»

приглашает в летний оздоровительный лагерь

«Здоровье-2020»



**Отдых с пользой
для здоровья!**

Дата проведения: 5-13 июля

Место: Ивановская обл., Кинешемский р-н,
санаторий им. Станко

Проживание: 2-х местные номера с удобствами

Питание: 4-х разовое оздоровительное

Запись по телефону

8(916) 433-31-16; 8(917) 563-24-70

www.edinenie.ru