

**Программа «Сезон ментального здоровья» с 04.11 по 30.11 в санатории «Белокуриха»**

<b>Дата</b>	<b>Пн. 04.11</b>
<b>Название и краткое содержание</b>	16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Познавательная встреча «Чаепитие для здоровья» (арт-студия) <b>Кох Л.</b>
<b>Дата</b>	<b>Вт. 05.11</b>
<b>Название и краткое содержание</b>	16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка, фитнес-джемпинг (спортзал) <b>Маслова М.</b> 16.00 Встреча с астрологом из г. Санкт-Петербург (кинозал) <b>Кепп М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Мастер-класс по развитию воображения и фантазии (рисование на воде – Эбру) (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
<b>Дата</b>	<b>Ср. 06.11</b>
<b>Название и краткое содержание</b>	15.00 Терренкур «Дуняшкин ключ» (сбор на крыльце санатория) <b>Никифорова И.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей (арт-студия) <b>Кисельман А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Встреча с нумерологом (арт-студия) <b>Платонова Н.</b> 19.00 Ресурсная практика «Пробуждение» (зал ЛФК) <b>Перевалов Е.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Природа чувств и эмоций» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
<b>Дата</b>	<b>Чт. 07.11</b>
<b>Название и краткое содержание</b>	16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка (фитнес-джемпинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b> 17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц В.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Нейрографика – психотерапия, рисование по специальному алгоритму (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Медитация «Поющие тибетские чаши» (зал ЛФК) <b>Кепп М.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
<b>Дата</b>	<b>Пт. 08.11</b>
<b>Название и краткое содержание</b>	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 Турнир по настольному теннису (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b>

	17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Ресурсная практика «Древо рода» (зал ЛФК) <b>Перевалов Е.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Сб. <b>09.11</b>
Название и краткое содержание	16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей (плетение мандалы из ниток) (арт-студия) <b>Шубина Н.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Вск. <b>10.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Терренкур «Сибирский тракт» (сбор на крыльце санатория) <b>Петин Н.</b> 20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Дыхание. Понятие нормы и способы коррекции» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
Дата	Пн. <b>11.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Познавательная встреча «Чаепитие для здоровья» (арт-студия) <b>Кох Л.</b>
Дата	Вт. <b>12.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка (фитнес-джампинг) (спортзал) <b>Кладова А.</b> 16.00 Встреча с астрологом из г. Санкт-Петербург <b>Кепп М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Мастер-класс по развитию воображения и фантазии (рисование на воде - Эбру) (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Ср. <b>13.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 15.00 Терренкур «Дуняшкин ключ» (сбор на крыльце санатория) <b>Никифорова И.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей, изготовление славянской куклы (арт-студия) <b>Кисельман А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Встреча с нумерологом (арт-студия) <b>Платонова Н.</b> 19.00 Ресурсная практика «Пробуждение» (зал ЛФК) <b>Перевалов Е.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>

	20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Природа чувств и эмоций» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
Дата	<b>Чт. 14.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00-18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 Кардиотенировка (фитнес-джампинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b> 17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Нейрографика – психотерапия, рисование по специальному алгоритму (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Медитация «Поющие тибетские чаши» (зал ЛФК) <b>Кепп М.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	<b>Пт. 15.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 Турнир по настольному теннису (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Ресурсная практика «Древо рода» (зал ЛФК) <b>Перевалов Е.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	<b>Сб. 16.11</b>
Название и краткое содержание	16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей (роспись гипсовых фигурок) (арт-студия) <b>Шубина Н.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	<b>Вск. 17.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Терренкур «Сибирский тракт» (сбор на крыльце санатория) <b>Петин Н.</b> 20.00 Познавательная встреча с <b>Сулягиным С.С.</b> - профессором, специалистом по мануальной и висцеральной терапии. «Дыхание. Понятие нормы и способы коррекции» (арт-студия)
Дата	<b>Пн. 18.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 19.00 Йогосмехотерапия (арт-студия) <b>Кермен Л.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Познавательная встреча «Чаепитие для здоровья» (арт-студия) <b>Кох Л.</b>
Дата	<b>Вт.19.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b>

	16.00 Кардиотренировка (фитнес-джампинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b> 16.00 Встреча с астрологом из г. Санкт-Петербург (кинозал) <b>Кепп М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Мастер-класс по развитию воображения и фантазии (рисование на воде - Эбру) (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Ср. <b>20.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 15.00 Терренкур «Дуняшкин ключ» (сбор на крыльце санатория) <b>Никифорова И.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей, изготовление славянской куклы (арт-студия) <b>Кисельман А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Встреча с нумерологом (арт-студия) <b>Платонова Н.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Природа чувств и эмоций» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
Дата	Чт. <b>21.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 Кардиотренировка (фитнес-джампинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b> 16.00 – 18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Нейрографика – психотерапия, рисование по специальному алгоритму (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Йогосмехотерапия (арт-студия) <b>Кермен Л.</b> 19.00 Медитация «Поющие тибетские чаши» (зал ЛФК) <b>Кепп М.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Пт. <b>23.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 Турнир по настольному теннису (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Встреча с практикующим психологом, специалистом по тибетской медицине «Сила момента «сейчас» или как обрести долголетие» (арт-студия) <b>Жигульская Е.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Сб. <b>23.11</b>
Название и краткое содержание	16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей (плетение мандалы из ниток) (арт-студия) <b>Шубина Н.</b>

содержание	19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 19.00 Встреча с практикующим психологом, специалистом по тибетской медицине «Семейные отношения и воспитание детей или как стать благодарным» (центр досуга) <b>Жигульская Е.</b>
Дата	Вск. <b>24.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Терренкур «Сибирский тракт» (сбор на крыльце санатория) <b>Петин Н.</b> 20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Дыхание. Понятие нормы и способы коррекции» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
Дата	Пн. <b>25.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 19.00 Йогосмехотерапия (арт-студия) <b>Кермен Л.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 20.00 Познавательная встреча «Чаепитие для здоровья» (арт-студия) <b>Кох Л.</b>
Дата	Вт. <b>26.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 Кардиотренировка (фитнес-джемпинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b> 16.00 Встреча с астрологом (кинозал) <b>Кепп М.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b> 17.30 Мастер-класс по развитию воображения и фантазии (рисование на воде –Эбру) (арт-студия) <b>Романова О.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b>
Дата	Ср. <b>27.11</b>
Название и краткое содержание	15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 15.00 Терренкур «Дуняшкин ключ» (сбор на крыльце санатория) <b>Никифорова И.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b> 16.00 Кардиотренировка «Зумба» (зал ЛФК) <b>Кладова А.</b> 17.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей, изготовление славянской куклы (арт-студия) <b>Кисельман А.</b> 17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b> 18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b> 19.00 Встреча с нумерологом (арт-студия) <b>Платонова Н.</b> 19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b> 20.00 Познавательная встреча со специалистом по мануальной и висцеральной терапии «Природа чувств и эмоций» (арт-студия) <b>Сулягин С.</b>
Дата	Чт. <b>28.11</b>
Название и краткое содержание	8.00 Йога «Бодрое утро» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b> 16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b> 16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Кладова А.</b> 16.00 Кардиотренировка (фитнес-джемпинг) (спортзал) <b>Маслова М.</b>

	<p>17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b></p> <p>17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Кисельман А.</b></p> <p>17.30 Нейрографика – психотерапия, рисование по специальному алгоритму (арт-студия) <b>Романова О.</b></p> <p>19.00 Йогосмехотерапия (арт-студия) <b>Кермен Л.</b></p> <p>19.00 Медитация «Поющие тибетские чаши» (зал ЛФК) <b>Кепп М.</b></p> <p>19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b></p>
Дата	Пт. <b>29.11</b>
Название и краткое содержание	<p>15.00 Йога «Здоровый позвоночник» (отделение психотерапии, каб. №7) <b>Акимова Н.</b></p> <p>16.00 Турнир по настольному теннису (спортзал) <b>Шварц В.</b></p> <p>16.00 – 19.30 Семейный клуб «Игроленд» (центр досуга) <b>Маслова М.</b></p> <p>17.00 Вокалотерапия (бар-бильярд «Пирамида») <b>Затеев О.</b></p> <p>17.00 Раскрепощение с помощью танца (мастер-класс по бальным танцам) (зал ЛФК) <b>Шварц Е.</b></p> <p>18.30 Хоротерапия «Споёмте, друзья!» (танцзал) <b>Рехтин Е.</b></p> <p>19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b></p>
Дата	Сб. <b>30.11</b>
Название и краткое содержание	<p>16.00 -18.00 Настольный теннис, стритбол, шахматы, шашки (спортзал) <b>Шварц В.</b></p> <p>19.00 Мастер-класс по развитию мелкой моторики и творческих способностей (роспись гипсовых фигурок) (арт-студия) <b>Шубина Н.</b></p> <p>19.00 Волейбол (спортзал) <b>Шварц В.</b></p>