

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

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

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

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

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

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

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