

9:00

Утренняя пробежка

Начните день активно, зарядитесь энергией и насладитесь свежим воздухом в живописной атмосфере парка. Будем рады видеть всех любителей бега и здорового образа жизни! Независимо от уровня физической подготовки!

- **Аллея скульптурных композиций**

11:30

15:00

Экскурсия «Мудрецы мира – о здоровье»

Поговорим о самом ценном – о жизни и здоровье! Согласитесь, хорошее самочувствие – это радость жизни. Сократ говорил: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сегодня мы обратимся к мудрости великих, чтобы направить свои мысли в русло здоровья и процветания.

- **от дома Китая, павильон «Вокруг света»**

11:00-14:00

15:00-17:00

Эстафета «Овощная олимпиада»

Соревнования для всей семьи: бег, игры на ловкость, командные задания и индивидуальные, серьёзные испытания и шуточные. Будет весело!

- **Этнодвор «Музей русской печи» (при неблагоприятных погодных условиях – галерея «Путешествие по России»)**

11:00-13:30

15:00-17:00

Йога-челлендж

Проверьте свою гибкость, координацию и умение работать в парах. Практикуем йогические асаны под открытым небом вместе с друзьями, близкими и единомышленниками.

- **Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – площадь Дружбы народов, павильон «Вокруг света»)**

12:00

14:00

16:00

Зумба

Зумба универсальна для всех – танцуйте, заряжайтесь энергией и получайте удовольствие от движения! Мы покажем и научим!

- **Аллея скульптурных композиций (при неблагоприятных погодных условиях – отмена)**

14:00

17:00

Экскурсия «Мудрость народная»

Вспомним пословицы и поговорки, которые учат, как жить в обществе, как относиться к людям, какие черты характера в себе нужно воспитывать, а какие искоренять. Разберём на примерах, как похожи пословицы разных народов, узнаем об отличительных особенностях.

- **Вологодская изба, этнодвор «Музей Русской печи»**

15:15

Лекция-практика «Тело и эмоции: психосоматика простым языком»

Узнайте, как связаны наше эмоциональное состояние и физическое здоровье. Полезные знания о психосоматике, практики расслабления, работа с ощущениями в теле и возможность разобрать волнующие вопросы вместе со специалистом.

- **конференц-зал, 1-й этаж, Гималайский дом**

17:30

Мастер-класс по ароматерапии

Узнайте больше о натуральных эфирных маслах и их влиянии на настроение, сон, энергию и эмоциональное состояние. Во время практической части участники познакомятся с различными ароматами и смогут прочувствовать их действие на себе.

- **конференц-зал, 1-й этаж, Гималайский дом**



8

августа
суббота

«ВЕГФЕСТ»

Активная среда

10:00
11:15
12:30

Практика гвоздестояния

Узнайте о пользе гвоздестояния для физического и эмоционального здоровья и попробуйте эту необычную практику под руководством опытного наставника. Через дыхание и осознанность участники смогут лучше почувствовать своё тело и снять внутренние зажимы.

- конференц-зал, 1-й этаж, Гималайский дом

10:30

Обзорная экскурсия по спа-центру «Океания»

Приглашаем на экскурсию по спа-центру в ЭТНОМИРе – путешествие в мир релаксации, красоты и здоровья. Вас ждёт знакомство с пространствами для отдыха, оздоровительными практиками и секретами гармоничного восстановления.

- спа-центр «Океания», павильон «Австралия и Океания»

11:00

Аштанга-йога

Откройте для себя динамичную практику аштанга-йоги, где каждое движение синхронизируется с дыханием. Занятие поможет развить силу, выносливость, гибкость и концентрацию, а также подарит заряд бодрости.

- зал Китая, 4-й этаж, павильон «Восточная Азия»

11:00
13:30

Практика с гонгом

Подарите себе глубокое расслабление под целительные вибрации гонга. Звуковая практика поможет успокоить ум, снять эмоциональное напряжение и восстановить внутренние ресурсы.

- зал Китая, 4-й этаж, павильон «Восточная Азия»

13:30

Хатха-йога

Приглашаем на практику хатха-йоги, которая поможет укрепить тело, улучшить гибкость и обрести внутреннее равновесие. Через сочетание асан и дыхательных техник участники смогут снять напряжение и наполниться энергией.

- зал Китая, 4-й этаж, павильон «Восточная Азия»

14:00
15:00
16:00

Практика «Цигун. Энергия жизни»

Познакомьтесь с древней оздоровительной практикой, направленной на восстановление жизненной энергии и внутреннего баланса. Мягкие движения и дыхательные упражнения помогут расслабиться, улучшить самочувствие и снять стресс.

- павильон «Австралия и Океания», 2-й этаж

17:00

Виньяса-флоу йога

Погрузитесь в плавный поток движения и дыхания на практике виньяса-флоу. Последовательная смена асан поможет укрепить тело, улучшить координацию и обрести ощущение легкости и гармонии.

- зал Китая, 4-й этаж, павильон «Восточная Азия»

Лаборатория вкуса

11:00-17:00

Дегустация индийских десертов

Традиционные сладости от кафе «Восторг-Небо»: знакомимся с десертными блюдами индийской кухни, дегустируем, наслаждаемся атмосферой гостеприимства.

- Аллея скульптурных композиций



8

августа
суббота

«ВЕГФЕСТ»

Лаборатория вкуса



11:00

Мастер-класс «Салат в банке»

Соберём яркий и полезный салат, узнаем правила идеального сочетания продуктов. Вкусный перекус своими руками!

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – Дом стран Карибского бассейна, павильон «Вокруг света»)

12:00-17:00

Дегустация «Корзина витаминов»

Заходите угоститься любимыми фруктами и овощами на свежем воздухе. Знайте, прогулка по парку с порцией хрустящей морковки – это очень ЗОЖно и модно!

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – Дом стран Карибского бассейна, павильон «Вокруг света»)

13:00
16:00

Мастер-класс «Освежающий коктейль»

Готовим вкусный напиток из натуральных ингредиентов. Простой рецепт и гарантированный результат!

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – Дом стран Карибского бассейна, павильон «Вокруг света»)

14:00

Дегустация полезных сладостей

Попробуйте натуральные сладости и убедитесь, что здоровое питание может быть по-настоящему вкусным.

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – Дом стран Карибского бассейна, павильон «Вокруг света»)

14:00

Мастер-класс «Ленивый ролл»

Приглашаем на кулинарный мастер-класс по приготовлению сладких спринг-роллов! Учимся сочетать свежие фрукты и сопутствующие ингредиенты, чтобы создавать полезные и лёгкие лакомства.

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – Дом стран Карибского бассейна, павильон «Вокруг света»)

Экоклуб

11:00
12:00
13:00
15:00
16:00

Квест «Экомиссия»

Приглашаем отправиться в увлекательное приключение! Участников ждут испытания на ловкость, силу и смекалку, посвящённые сбору урожая и бережному отношению к природе.

- старт от площади Дружбы народов, павильон «Вокруг света»

11:00-13:30
15:00-17:00

«Зелёный рекорд»

Готовы проверить свои возможности? Попробуйте установить личный рекорд – по части силы, внимательности, памяти!

- площадь Дружбы народов, павильон «Вокруг света»

12:00-17:00

«Создай тренд»

Почувствуйте себя настоящими блогерами! Снимайте яркие видеоролики под самые популярные песни сезона и создавайте собственные тренды.

- Культурный центр Индии



8

августа
суббота«ВЕГФЕСТ»
Экоклуб

Семейная игротека «Зелёный ход»

11:00-14:00
15:00-17:00

Приглашаем детей и взрослых провести время за увлекательными настольными играми! Гостей ждут весёлые семейные партии, командные задания и головоломки.

- Гумно

Анимационная программа «Вперёд, в поход!»

11:00-12:00
12:30-13:30
14:00-15:00
15:30-16:30

Станьте настоящими путешественниками: научитесь ловить рыбу, ставить палатку и решать важные задачи, как в настоящем походе.

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – галерея «Путешествие по России»)

Мастер-класс «Узоры нитей»

11:00-13:30
15:00-17:00

Научитесь плести красочные мандалы из нитей. Это увлекательное занятие поможет проявить фантазию и создать неповторимый оберег со смыслом своими руками.

- Культурный центр Индии

Мастер-класс «Летний пейзаж»

12:00-16:00

Проведите время в атмосфере творчества и вдохновения. Рисуйте живописные летние пейзажи, наслаждаясь отдыхом на свежем воздухе.

- Главная сцена (при неблагоприятных погодных условиях- дом Таджикистана, павильон «Вокруг света»)

Водный футбол

12:00-17:00

Приглашаем вас на нашу фирменную зажигательную программу. Это необычная игра в мяч на большом надувном поле, заполненном водой, где каждый гол сопровождается всплеском воды и эмоций!

- около кафе «Тайга» (при неблагоприятных погодных условиях – отмена)

Мастер-класс «Глиняный переполох»

12:00-16:00

Создавайте оригинальные изделия из глины и раскрывайте свои творческие способности!

- Дом стран Балканского п-ва, павильон «Вокруг света»

Пенная вечеринка

14:00

Взрыв эмоций: танцы в пене, игры, музыка и море смеха. Освежающе и безумно весело – отличный способ охладиться в летний день.

- около кафе «Тайга» (при неблагоприятных погодных условиях – отмена)

Квиз «Зелёная планета»

17:30

Проверьте свои знания о природе, экологии и здоровом образе жизни! Участников ждут интересные вопросы и возможность узнать много нового об окружающем мире.

- пространство «Живая библиотека», павильон «Вокруг света»

Танцевальная программа «Активная зона»

18:30

Заряжайтесь энергией и хорошим настроением! Повторяйте движения за интерактивным персонажем и участвуйте в весёлом танцевальном марафоне.

- площадь Дружбы народов, павильон «Вокруг света»

Анимационная программа «Здоровый вечер»

20:00

Завершите день ярко и активно! Командные игры, конкурсы на сплочение и зажигательный танцевальный батл объединят гостей всех возрастов.

- Малая сцена (при неблагоприятных погодных условиях – площадь Дружбы народов, павильон «Вокруг света»)



**8 августа
суббота**

ПРОГРАММА ДНЯ



Посещение мероприятий входит в стоимость билета

В программе могут быть изменения, уточняйте актуальный вариант в день приезда!

ЭКСКУРСИИ

место проведения активности

- 10:00** __ «Вокруг света за 60 минут», интерактивная экскурсия _____ **сбор у Дома Китая, павильон №8**
Предлагаем совершить путешествие от Японии до Африки или от Австралии до Америки. Уже сами фасады домов начинают рассказ о стране, ну а если вы захотите узнать о ней больше, достаточно переступить порог, и вас окружают предметы быта и звуки далёких стран.
- 10:00** __ «Родословная вещей: история самовара» _____ **проведение в смоленской избе, МРП**
Для русского быта и всего уклада жизни самовар значил всегда гораздо больше, чем просто водонагревательный прибор. Самовар стал своеобразным символом семейного очага, уюта и дружеского общения. На программе узнаем историю происхождения самовара, познакомимся с разнообразием типов, особенностями устройства.
- 11:00** __ «Открываем ЭТНОМИР», обзорная экскурсия по парку _____ **сбор у Дома Китая, павильон №8**
Путешествие по Улице Мира, избам Музея русской печи, славянским хуторам, Культурному центру Индии и другим уникальным объектам парка знакомит с экспонатами, рассказывающими о быте, традициях, верованиях народов Земли, что даёт гостям яркое представление о мире.
- 11:00** __ «Обережная сила народного костюма» _____ **проведение в костромской избе, МРП**
Узнаем о секретах орнаментов на одежде, что было в них зашифровано, почему пояс на одежде считался берегом, способствующим благополучию и удачи, поговорим о значении узоров на нем, узнаем какие обряды совершали, используя обязательно пояса. Познакомимся с символизмом женского головного убора и с обереговой ролью украшений.
- 11:30** __ «Дом-вселенная» _____ **проведение в вологодской избе, МРП**
В древности каждый человек строил жильё для себя и своей семьи сам. Сооружение дома воспринималось нашими предками как священнодействие, как акт, равный сотворению мира. Это подразумевало не только определённое отношение к делу, но и огромное количество правил или магических действий, связанных с выбором материала, места, времени для начала строительства, и, наконец, с переездом в новую избу.
- 11:30** __ «Мудрецы мира о здоровье» _____ **сбор у Дома Китая, павильон №8**
Сегодня мы обратимся к мудрости Великих, чтобы направить свои мысли в русло здоровья и процветания, а значит – счастья.
- 13:00** __ «Открываем ЭТНОМИР», обзорная экскурсия по парку _____ **сбор у Дома Китая, павильон №8**
Путешествие по Улице Мира, избам Музея русской печи, славянским хуторам, Культурному центру Индии и другим уникальным объектам парка знакомит с экспонатами, рассказывающими о быте, традициях, верованиях народов Земли, что даёт гостям яркое представление о мире.
- 13:00** __ «Чудеса Индии», обзорная экскурсия _____ **сбор у входа в Культурный центр Индии**
Культурный центр открывает свои удивительные врата в мир красоты и чудес Индии. Красота всех штатов в одном центре. Во время интерактивной программы гости примерят традиционные индийские одежды и загадают желание под священным баньяном!
- 13:00** __ «Мир хозяйки дома» _____ **проведение в вологодской избе, МРП**
Вы узнаете как в течение жизни женщина несколько раз меняла роль, которую она играла в доме, что значит быть девкой, молодухой и бабой. Какое место в избе было женским. Какие обряды были связаны с печкой и огнём, с рождением детей.
- 13:30** __ «Азиатский экспресс» _____ **сбор у Дома Китая, павильон №8**
Отправимся в путешествие по странам Азии. Во время остановок мы будем заходить в гости в разные дома, познакомимся с их конструктивными особенностями и с интересными традициями, увидим различия в менталитете жителей этих стран.
- 14:00** __ «Мудрость народная» _____ **проведение в вологодской избе, МРП**
Вместе с гостями вспомним пословицы и поговорки, которые учат, как жить в обществе, как относится к людям, какие черты характера в себе нужно воспитывать, а какие искоренять. Мы покажем на примерах, как похожи пословицы разных народов, поскольку все народы объединяет патриотизм, честь, разум, дружба.

8 августа
суббота

ПРОГРАММА ДНЯ



Посещение мероприятий входит в стоимость билета

В программе могут быть изменения, уточняйте актуальный вариант в день приезда!

ЭКСКУРСИИ

место проведения активности

14:00 «Сказка- ложь, да в ней намек...» **проведение в костромской избе, МРП**

Мы привыкли считать сказки детскими историями, но что, если это зашифрованная инструкция к жизни? Приглашаем заглянуть за обложку привычных сюжетов. Мы расшифруем тайный язык русских народных сказок и поймём, какие подсказки оставили нам предки в образах знакомых с детства героев.

15:00 «Мудрецы мира о здоровье» **сбор у Дома Китая, павильон №8**

Сегодня мы обратимся к мудрости Великих, чтобы направить свои мысли в русло здоровья и процветания, а значит – счастья.

15:30 «Игры и забавы», интерактивная экскурсия **проведение в поволжской избе, МРП**

Какие же игры и забавы были у наших славянских предков? Заглянем в наш волшебный сундучок и поиграем с кубарем, закидушкой, калечиной-малечиной, богородскими игрушками. Гости знакомятся со старинными народными игрушками и пробуют с ними играть.

15:30 «Открываем ЭТНОМИР», обзорная экскурсия по парку **сбор у Дома Китая, павильон №8**

Путешествие по Улице Мира, избам Музея русской печи, славянским хуторам, Культурному центру Индии и другим уникальным объектам парка знакомит с экспонатами, рассказывающими о быте, традициях, верованиях народов Земли, что даёт гостям яркое представление о мире.

15:30 «Хутор-хуторок», обзорная экскурсия по хуторам **сбор у Музея «Украина»**

Богатая экспозиция музеев Украины и Белоруссии наглядно представляет особенности быта и традиций, которые сквозь века: петриковская роспись, уникальные вышивки, традиционные костюмы, коллекция музыкальных инструментов, гумно, старинный ткацкий станок.

15:30 «Лучина, светец, печь» **проведение в вологодской избе, МРП**

Будем говорить об эволюции осветительных приборов. А также узнаем, почему в древности, Средние века и Новое время у людей разнилось отношение к свету и его источнику: от культа огня до понятия эстетики и гармонии света.

16:30 «Чудеса Индии», обзорная экскурсия **сбор у входа в Культурный центр Индии**

Культурный центр открывает свои удивительные врата в мир красоты и чудес Индии. Красота всех штатов в одном центре. Во время интерактивной программы гости примерят традиционные индийские одежды и загадают желание под священным баньяном!

17:00 «Мудрость народная» **проведение в вологодской избе, МРП**

Вместе с гостями вспомним пословицы и поговорки, которые учат, как жить в обществе, как относится к людям, какие черты характера в себе нужно воспитывать, а какие искоренять. Мы покажем на примерах, как похожи пословицы разных народов, поскольку все народы объединяет патриотизм, честь, разум, дружба.

17:00 «Азиатский экспресс» **сбор у Дома Китая, павильон №8**

Отправимся в путешествие по странам Азии. Во время остановок мы будем заходить в гости в разные дома, познакомимся с их конструктивными особенностями и с интересными традициями, увидим различия в менталитете жителей этих стран.

17:30 Вечёра **проведение в костромской избе, МРП**

Вечерние посиделки в русской избе с печкой. Поговорим о деревенском быте, поверьях и старинных ремеслах. Посидим, поговорим и узнаем чем жила изба сто лет назад.

18:00 «ВечеРок под гитару», 16+ **Архангельская изба, 2-ой этаж**

Устроим уютный музыкальный вечер со знакомыми всем композициями под чарующие звуки гитары.

18:30 «Игры и забавы», интерактивная экскурсия **проведение в поволжской избе, МРП**

Какие же игры и забавы были у наших славянских предков? Заглянем в наш волшебный сундучок и поиграем с кубарем, закидушкой, калечиной-малечиной, богородскими игрушками. Гости знакомятся со старинными народными игрушками и пробуют с ними играть.

20:00 - 21:30 Музыкальная программа «Этномузыка»: живое исполнение от Роберта Мамани **ресторан «Тайга»**

Это не просто концерт, а настоящее путешествие сквозь звуки древних традиций, ритмы природы и этнические мотивы, которые заставляют сердце биться в унисон с миром. Приглашаем вас провести незабываемые вечера в атмосфере первозданной гармонии.

8 августа
суббота

ПРОГРАММА ДНЯ



Посещение мероприятий входит в стоимость билета
В программе могут быть изменения, уточняйте актуальный вариант в день приезда!

ОТКРЫТЫЕ МАСТЕРСКИЕ

место проведения активности

Мастерская «Домик Души»

11:00 __ Мастер-класс «Ходули» _____ кубанская мазанка, МРП

Учимся ходить на ходулях, осваиваем 3 способа хождения.

12:00 __ Мастер-класс «Звездочка ясная», 6+ _____ кубанская мазанка, МРП

Создадим личную путеводную звезду- символ грядущих перемен и счастливого будущего. Количество участников- до 10 человек.

13:00 __ Мастер-класс «Домик души», 6+ _____ кубанская мазанка, МРП

На мастер-классе мы с вами будем моделировать неповторимую поделку - домик фантазий и творчества. Вас обязательно будет сопровождать заряд бодрости и позитива! Количество участников- до 10 человек.

Мастерская «Гарна світлиця»

11:30 __ Мастер-класс «Петушок - золотой гребешок» _____ музей «Украина»

На мастер-классе «Петушок- золотой гребешок» гости освоят технику создания лоскутной куклы и сделают яркого, веселого и голосистого героя сказок, а также узнают, почему в народе петуха считают символом солнца.

Гончарная мастерская «Тенгри»

12:00 __ Демонстрационный гончарный мастер-класс _____ Дом Ирана, Ирака, павильон №8

Мастера расскажут о древнем ремесле, о навыках работы с глиной и покажут свои изделия. При желании каждый может остаться на индивидуальный мастер-класс и создать свое уникальное глиняное изделие.

Мастерская рисунков на воде «Эбру»

13:00 __ Демонстрационный мастер-класс «Неповторимые узоры» _____ Дом стран Карибского бассейна, павильон №8

Искусство эбру имеет древнюю историю. По одной из версий- в 11 веке! Техника рисования заключается в том, что художник (а художником эбру может стать каждый!) кисточкой наносит капли краски, которые растекаются по её поверхности и смешиваются между собой, образуя причудливые и неповторимые узоры. Готовый рисунок переносят на ткань, бумагу или дерево. Мастер наглядно покажет и предложит сделать свой неповторимый рисунок, а каждый желающий сможет остаться на индивидуальный мастер-класс. Количество участников- до 10 человек.

Мастерская «Народные промыслы»

15:00 __ Мастер-класс «Душистые бусики из трав» _____ проведение в уральской избе, МРП

Превратим душистые полевые травы в стильные и полезные аксессуары.

16:30 __ Мастер-класс «Кукла Крупеничка на достаток в доме», 200 р./чел _____ проведение в уральской избе, МРП

Каждый забирает с собой готовую куклу, наполненную настоящим зерном, как символ сытости и процветания семьи.

8 августа
суббота

ПРОГРАММА ДНЯ



Посещение музеев и экспозиций входит в стоимость билета

МУЗЕИ, ЭКСПОЗИЦИИ

- 10:00-17:30_Культурный центр Индии_____этнодвор «Страны Южной Азии»
- 10:00-19:00_Культурный центр Республики Союз Мьянма_____территория павильона № 3
- 10:00-17:00_Татарское подворье (экспозиция дома)_____центральная территория парка
- 10:00-22:00_«Великие люди мира», уличная галерея_____входная зона парка, между павильонами № 6,7
- 10:00-21:00_«Великие учителя человечества», выставка_____2-й этаж павильона № 8
- 10:00-22:00_«Культура. Код. Камень», уличная галерея_____территория между павильонами № 6,7
- 10:00-22:00_«Путешествие по России», уличная галерея_____северный фасад павильона № 7,8,9
- 10:00-17:30_Музей СССР, экспозиция 50-80-х годов XX века _____входная зона павильона №7
- 10:00-20:00_Музей «Куклы народов мира»_____входная зона павильона № 7
- 10:00-20:00_Музей спичек_____павильон № 9
- 10:00-22:00_Музей под открытым небом _____этнодвор «Север, Сибирь и Дальний Восток»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ (платные)

- 10:00-18:00_Лесной лабиринт «Дебри» _____перед Парком Динозавров
- 10:00-20:00_Парк динозавров _____за лабиринтом «Дебри»
- 10:00-20:00_Оленья ферма_____этнодвор Сибири, за кафе Мудрый кочевник
- 10:00-20:00_Вольер хаски_____расположен за Котодомом
- 11:00-17:00_Зоодом «Кобры-мобры» (расписание на домике) _____этнодвор Сибири
- 11:00-18:00_Этноферма _____За хутором Беларусь
- 12:00-18:00_Чудесный мир пушистых котожителей_____Котодом «ЭтноКот»
- 10:00-18:00_Мастерская «Народные промыслы» _____уральская изба, МРП
- 11:00-18:00_Мастерская в Доме США _____Дом США, павильон № 9
- 11:00-18:00_Мастерская рисунков на воде «Эбру»_____Дом стран Карибского бассейна, павильон № 8
- 10:00-19:00_Творческая мастерская «Смальтийская мозаика»_____Дом Центральной Африки, павильон № 8
- 10:00-19:00_Мастерская «Роспись по стеклу»_____Дом стран Аравийского по-ва, павильон №8
- 10:00-20:00_«Мастерская Кота Филиуса:создай игрушку»_____Дом Норвегии, Швеции, павильон №9
- 10:00-18:00_Мастерская по росписи медовых пряников _____домик пасечника, МРП
- 11:00-19:00_Гончарная мастерская «Тенгри»_____Дом Ирана, Ирака, павильон № 8

СОКРАЩЕНИЯ: МРП – Музей русской печи