



## ПЛОЩАДКА «ОСВЕЖАЮЩИЕ НАПИТКИ»

### Мастер-класс по приготовлению коктейлей

Приглашаем на мастер-класс по приготовлению безалкогольных коктейлей. Разнообразие ингредиентов и простота исполнения – вот два ключевых элемента летнего напитка!

### Дегустация домашнего лимонада

Мастер-класс с приготовлением и дегустацией домашнего лимонада. Узнайте, как легко готовить напиток из самых разных ягод и фруктов.

### Смузи-эксперименты

Освежающее смузи – то, что нужно в летний день! Откройте для себя неожиданные сочетания вкусов зелени, овощей и фруктов!

### Бармен-шоу

Ловкость рук и никакого мошенничества! Опытные мастера покажут, как изящно совместить жонглирование, ловкость, мимику и умение правильно смешивать коктейли!

## ПЛОЩАДКА «ФИТНЕС»

### Уличный кроссфит

Проверьте собственные силу и выносливость в тренировке, состоящей из аэробных упражнений, гимнастики, упражнений с весом собственного тела и тяжёлой атлетики.

### Аэробика

Один из самых популярных комплексов упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и общее оздоровление организма!

### Утренняя гимнастика

«Вдох глубокий, руки шире, не спишите, три-четыре, бодрость духа, грация и пластика, общеукрепляющая...» – день лучше всего начинать с утренней зарядки!

### Стрейчинг

Приглашаем на занятия по растяжке мышц тела, развитию гибкости и эластичности.

### Бодифлекс

Одной из эффективных дыхательных гимнастик, способствующих быстрому похудению, признана система упражнений бодифлекс. Дыхательная гимнастика бодифлекс насыщает организм кислородом. Несмотря на спокойный и медленный темп, занятия бодифлексом дают аэробный эффект в несколько раз сильнее, чем интенсивные занятия бегом или силовые упражнения.

## ПЛОЩАДКА «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

### Спортивные игры для всей семьи

Мама, папа, я – спортивная семья! Если этот слоган подходит вашей семье, то вам, несомненно, стоит посетить эту площадку и проверить, как вы можете работать в команде! Самые ловкие, конечно, получат памятные подарки от ЭТНОМИРА!

### Школа бойскаутов для самых маленьких

К познанию природы интуитивно и сознательно стремится каждый ребёнок! Школа бойскаутов позволяет самым юным гостям фестиваля в игровой форме расширить представление о животном и растительном мире.

### Спортивное ориентирование

Умеете хорошо ориентироваться на местности, считаете себя бывалым туристом? В ваших руках карта ЭТНОМИРА – успеете отгадать все головоломки и получить памятный подарок!

## ПЛОЩАДКА «БОЕВЫЕ ИСКУССТВА»

### Цигун

Познакомьтесь с техникой пробуждения энергии цигун. Упражнения с первых занятий буквально накачивают энергией и усиливают защитные силы организма на всех уровнях, от физического до психического. Узнайте, как быстро повысить свой жизненный тонус и работоспособность!

### Тайцзи-цюань

Искусство движения тайцзи-цюань – древняя китайская практика, медитация в непрерывном движении, подходящая всем вне зависимости от возраста и физических возможностей. Уникальная оздоровительная система, которая позволяет наладить работу опорно-двигательного аппарата. Мягкие перекатывающиеся шаги, плавные движения рук – всё это в сочетании с правильным дыханием позволяет работать на физическом уровне, а параллельно осуществлять внутренние практики, развивать чувствительность, управлять универсальной энергией «ци».

### Традиционное ушу

Ушу – это неотъемлемая часть китайской культуры. Сейчас ушу представляет собой уникальную практику, направленную на физическое и интеллектуальное развитие человека, позволяющее совершенствовать его двигательную активность и формировать здоровый образ жизни.



## ПЛОЩАДКА VEGA

### **Кулинарные мастер-классы**

На кулинарных мастер-классах гости фестиваля узнают, что вегетарианская еда – полезная, вкусная и, самое главное, простая в приготовлении. Конечно, если знаешь правильный рецепт! На наших мастер-классах гости не просто зрители, они – кулинарные подмастерья!

### **Йога**

На фестивале будут организованы уютные площадки для занятий различными видами йоги. Узнайте больше о телесных и духовных практиках, о техниках расслабления и развития физических и психических возможностей вашего тела!

### **Медитации**

Медитация – способ самопознания, гармонизации, духовного роста, избавления от стрессовых проявлений и напряжённости. На фестивале эта практика станет доступной каждому. Позвольте себе при помощи медитативных занятий восстановить душевное равновесие, покой и наполниться жизненной энергией!

### **Массаж**

Познакомьтесь с комплексом упражнений, подобранных так, чтобы разогреть, потянуть и оживить каждую мышцу, каждый сустав. Восстановите связи между телом и мозгом!

### **Площадка детской йоги**

Приглашаем детей познакомиться с удивительным миром йоги. Комплекс занятий направлен на развитие творческого мышления, эмоциональную раскрепощённость и физическую подготовку через игровую форму. Под присмотром опытного инструктора малыши смогут познакомиться с основами йоги, узнать о её пользе, попробуют сделать свои первые асаны.

## ПЛОЩАДКА «ТАНЦЫ И МУЗЫКА»

### **Танцевальные и музыкальные мастер-классы**

Занятия танцами способствуют раскрытию внутренних состояний человека, создают условия для максимальной свободы творчества и самовыражения. На танцевальных мастер-классах опытные танцоры зададут правильный ритм, а ваше тело само научит вас танцевать!

### **Концерт современной фольклорной музыки**

Приглашаем насладиться звуками живого выступления музыкальных групп, демонстрирующих глубину и многообразие жанра этно-фолк (world music)! Зажигательные танцы и отличное настроение гарантированы!