

31

ИЮЛЯ

СУББОТА

## ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПРАЗДНИКА

## «ВЕГФЕСТ»



## РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

14:00-15:00

**ПРОГРАММА-ПОГРУЖЕНИЕ "ГИМАЛАЙСКИЕ ПРАКТИКИ»** Приглашаем вас присоединиться к уникальной программе-погружению, которую впервые в Москве проведут наши мастера из мировой столицы йоги - Ришикеш (Индия)

• *Большая деревянная сцена*

18:00-19:00

**ВЕЧЕРНЯЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА** Музыка – это универсальный язык человечества. Практически все люди любят слушать музыку и подпевать любимым композициям.

• *Большая деревянная сцена*

19:00-19:40

**БАРМЕН-ШОУ** Демонстрационное зрелищное представление с пиротехникой.

21:00-21:20

**ФАЕР-ШОУ** Яркое, зрелищное представление ждёт вас в конце дня.

• *Большая деревянная сцена*

## ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ

10:00-11:00

15:00-16:00

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН**

• *МРП*

**МЕДИТАЦИЯ — ПУТЬ К ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ**

• *Около Большой деревянной сцены*

11.00

**MANTRA RELAX – ОТДЫХ С МЕДИТАЦИЕЙ**

• *Около Большой деревянной сцены*

12.00

**MANTRA PRACTICA** Практическое занятие по медитации на четках. Концентрация и управление умом.

13.00

• *Около Большой деревянной сцены*

**ЛЕКЦИЯ О ВОССТАНОВЛЕНИИ И ОБНОВЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО**

**СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА «РЕНЕССАНС».** Школа Mental Psychology приглашает на лекцию на которой вы получите базовые знания и механизмы взаимодействия сознания, души, тела и о возможностях вашего рода. На лекции у вас будет возможность получить опыт который вы нигде не встретите.

• *Малая сцена*

**ВОЗДУШНАЯ ЙОГА « ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ».** Йога в гамаках включает в себя расслабляющие асаны, дыхательные практики, полёты и прыжки.

• *справа от Лесного Лабиринта*

**MANTRA CHILLOUT – ОТДЫХ В АТМОСФЕРЕ МАНТР**

• *Около Большой деревянной сцены*

**MANTRA DIVING – ПОГРУЖЕНИЕ В ЗВУКИ ЙОГИ**

• *Около Большой деревянной сцены*

12:00-13:00

15:00-16:00

12:00-12:45

15:00-15:45

15:00

16:00

16:00-17:00

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ПО ИНДИЙСКИМ ТАНЦАМ** Танцы - одно из главных достоинств Индии и самое древнее искусство в мире - ему более 5 тысяч лет. Ждем вас в гости.

• *Большая деревянная сцена*

**ВОЗДУШНАЯ ЙОГА « ДЛЯ ДЕТЕЙ»** Йога в гамаках - это просто находка для родителей, дети которых только начинают осваивать спорт и нагрузки.

• *справа от Лесного Лабиринта*

**ЙОГА-НИДРА. ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ ПОД ЗВУКИ ХАНГА**

• *Около Большой деревянной сцены*

13:00-13:45

16:00-16:45

17:00

**MANTRA DANCE – ТАНЦЫ ПОД ЗВУКИ ЙОГИ**

• *Около Большой деревянной сцены*

16:00-16:45

**ЦИГУН «УДАН ПАНЛУНМЕНЬ» «ТАЙЦЗИЦЮАНЬ»** Цигун – разносторонняя система знаний и практик, направленная на укрепление физического и духовного здоровья. Зародилась она на Востоке, откуда в последние десятилетия распространилась по странам Европы и Америки.

• *МРП*

12:00-13:00

14:00-15:00

16:00-16:45



31  
ИЮЛЯ  
СУББОТА

## ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПРАЗДНИКА

# «ВЕГФЕСТ»



### Уважаемые гости!

Просим Вас при посещении программы:

\* соблюдать социальную дистанцию

\*\* использовать средства индивидуальной защиты.

Количество мест ограничено – до 50 человек на каждой площадке,  
где не указано каких-либо других ограничений.

## АНИМАЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

**ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКОЕ ПРОСТРАНСТВО»** Пока родители будут заняты интереснейшими лекциями и мастер-классами, дети смогут поиграть на детских площадках, на которых будут как детские зоны для самых маленьких.  
• *Малая сцена*, • *Музей русской печи*, • *Аллея скульптурных композиций*

## МЕДИТАЦИИ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

**ИГРОВАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ПЛОЩАДКА «АКТИВИТИ»** Здесь вы сможете принять участие в семейных играх, конкурсах и эстафетах.

• *Малая сцена*

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

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЭТНОЗУМБА»** Приглашаем присоединиться с самому массовому уроку по этнозумбе.

• *Большая деревянная сцена*

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

**СЕМЕЙНАЯ ВИКТОРИНА ПО ЗОЖ** Приглашаем вас проверить свои знания по здоровому образу жизни на командной семейной викторине!

• *Аллея скульптурных композиций*

10:00

**ХАТХА-ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ**

• *справа от большой деревянной сцены*

11:00

**ЙОГА-НИДРА. ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПОД ЗВУКИ ХАНГА**

• *справа от большой деревянной сцены*

12:00

**АЮРВЕДИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

• *справа от большой деревянной сцены*

13:00

**КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС С ДЕГУСТАЦИЕЙ. ГОТОВИМ ВЕГАНСКИЙ ДЕСЕРТ «ПАРФЕ»**

• *справа от большой деревянной сцены*

13:00

**ФЛЕШМОБ-ЗАБЕГ «ЯРКИЙ ОБРАЗ»**

Участие в забеге, мероприятие направлено на приобщение людей разного возраста к здоровому образу жизни, общение, нахождение единомышленников.

• *Около аллеи скульптурных композиций*

14:00-14:45

**ЛЕКЦИЯ «ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЬЕ», ОТ ВРАЧА ПРАКТИКУЮЩЕГО ВЕГЕТАРИАНСТВО БОЛЕЕ 20 ЛЕТ.**

• *справа от большой деревянной сцены*

15:30

**ЛЕКЦИЯ «ВЕГЕТАРИАНСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ». СОВЕТЫ ОТ МАМ МАЛЕНЬКИХ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ**

• *справа от большой деревянной сцены*

16:00

**ЦИГУН ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ**

• *справа от большой деревянной сцены*

16:00

**ТРЕНИНГ «РАСКРЫТИЕ ПРИРОДНОГО ГОЛОСА»**

• *Малая сцена*

17:00

**ЙОГА ДЛЯ РАСКРЫТИЯ БЕДЕР. ЗДОРОВЬЕ И ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ**

• *справа от большой деревянной сцены*





**МАСТЕР-КЛАССЫ, АНИМАЦИЯ - согласно требованиям по нераспространению коронавирусной инфекции, рекомендуемое количество участников на площадках - 50% от вместимости - см.ниже + обязательно МАСКА + дистанция**

10:00 – 22:00

10:00-15:00\_Мастерская «Народные промыслы» (отдельная плата) (до 10 чел)\_\_\_\_\_уральская изба, МРП  
11:00-18:00\_Мастерская в Доме США (отдельная плата)(до 10 чел)\_\_\_\_\_Дом США, павильон № 7, УМ  
11:00-17:00\_Мастерская по росписи медовых пряников (отдельная плата)(до 5 чел)\_\_\_\_\_Дом пасечника, МРП  
11:00-12:00\_«Заряжай-Ка»\_\_\_\_\_малая сцена, справа от МРП  
12:30-13:30\_«Ловкий мяч»\_\_\_\_\_у большой печи, МРП  
13:00-17:00\_«Удивительные КОТО-мастер-классы»(отдельная плата)(до 7 чел)\_\_\_\_\_Котодом «ЭтноКот»  
13:45-14:45\_«Цветочный букет»\_\_\_\_\_малая сцена, справа от МРП  
15:00-16:00\_«Легенды Китая»\_\_\_\_\_у большой печи, МРП  
17:00-18:00\_«Бумажная шляпка»\_\_\_\_\_малая сцена, справа от МРП  
18:30-19:30\_«День оленевода»\_\_\_\_\_Галерея Сибири, напротив памятника Л.Гумелеву  
19:45-20:45\_Настольные игры\_\_\_\_\_у большой печи, МРП  
21:00-22:00\_Дискотека 90-х\_\_\_\_\_Культурный Центр Индии

**Без оплаты**

11:00-12:00\_Мастерская «Народные промыслы»: «Акила-огуречник» (до 10 чел)\_\_\_\_\_уральская изба, МРП  
12:00-13:00\_Мастерская «Народные промыслы»: «Сорока-ворона» (до 10 чел)\_\_\_\_\_уральская изба, МРП  
16:00-17:00\_Мастерская «Народные промыслы»: «Стригушка» (до 10 чел)\_\_\_\_\_уральская изба, МРП  
17:00-18:00\_Мастерская «Народные промыслы»: «Душистые бусики из трав» (до 10 чел)\_\_\_\_\_уральская изба, МРП



**ЭКСПОЗИЦИИ, ВЫСТАВКИ, ЗООДОМА - соблюдайте правила посещения (МАСКА +дистанция+ кол-во человек)**

10:00 – 22:00

10:00-22:00\_«Великие люди мира», уличная галерея\_\_\_\_\_входная зона парка  
10:00-22:00\_«Культура. Код. Камень», уличная галерея\_\_\_\_\_территория павильона № 6  
10:00-22:00\_«Путешествие по России», уличная галерея\_\_\_\_\_северный фасад «Вокруг света», УМ  
10:00-17:30\_Музей СССР, экспозиция 50-80-х годов XX века (вход до 10 чел)\_\_\_\_«Центральная Азия», УМ  
10:00-20:00\_«Великие учителя человечества», выставка\_\_\_\_\_площадь Дружбы народов, 2-й эт., УМ  
10:00-20:00\_«Куклы народов мира», выставка (вход до 10 чел)\_\_\_\_\_павильон № 7 «Вокруг света», УМ  
10:00-20:00\_«Чайные традиции», экспозиция (вход до 5 чел)\_\_\_\_\_павильон № 7 «Вокруг света», УМ  
10:00-20:00\_Музей спичек (вход до 7 чел)\_\_\_\_\_павильон № 7 «Вокруг света», УМ  
10:00-22:00\_Музей под открытым небом \_\_\_\_\_«Парк народов Севера, Сибири и Дальнего Востока»  
10:00-17:00\_Питомник хаски (отдельная плата)\_\_\_\_\_этнодвор «Север, Сибирь и Дальний Восток»  
10:00-17:00\_ЭтноФерма (отдельная плата) (до 15 чел)\_\_\_\_\_«ЭтноФерма», парк Сибири  
11:00-18:00\_ Зоодом «Кобры-мобры» (отдельная плата, расписание на домике)(до 10 чел)\_парк Сибири  
12:00-18:00\_Чудесный мир пушистых котожителей (отдельная плата)(до 15 чел)\_\_\_\_\_Котодом, за Подворьем



**ЭКСКУРСИИ - согласно требованиям по нераспространению  
коронавирусной инфекции, рекомендуемое количество  
участников на площадках - 50% от вместимости - см.ниже +  
обязательно МАСКА + дистанция \*место сбора**

10:00 – 19:00

- 10:00\_\_ «Путешествие по ЭТНОМИРу» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у Дома Японии, павильон № 7, УМ
- 10:00\_\_ «Культура и быт славян» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ вологодская изба, МРП
- 10:00\_\_ «Путешествие по Азии» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 4 «Гималайский дом», УМ
- 10:30\_\_ «В каждой сторонке своя избенка» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у большой печи, МРП
- 11:00\_\_ «Пути, дороги, тропы» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 6 «Центральная Азия», УМ
- 11:30\_\_ «Связь времен» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у большой печи, МРП
- 11:30\_\_ «Путешествие по Азии» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 4 «Гималайский дом», УМ
- 11:30\_\_ «Белорусское подворье» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ \*музей «Беларусь»
- 11:30\_\_ «Великий Шелковый Путь» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*павильон № 6 «Центральная Азия», УМ
- 12:00\_\_ «Рубель, чушка , гавка» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ поволжская изба, МРП
- 12:00\_\_ «Печка кормит, греет, лечит» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ вологодская изба, МРП
- 13:00\_\_ «Мир славян» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ костромская изба, МРП
- 13:00\_\_ «Традиции Украины» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ \*музей «Украина»
- 13:00\_\_ «Загадки простых вещей» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ поволжская изба, МРП
- 14:00\_\_ «По странам и континентам» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у Дома Японии, павильон № 7, УМ
- 14:00\_\_ «Рубель, чушка , гавка» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ поволжская изба, МРП
- 14:30\_\_ «Удивительная Индия» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 4 «Гималайский дом», УМ
- 14:30\_\_ «Семейный лад» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ смоленская изба, МРП
- 15:00\_\_ «Традиции Украины» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ \*музей «Украина»
- 15:00\_\_ «Семейный лад» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ костромская изба, МРП
- 15:00\_\_ «Рубель, чушка , гавка» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ поволжская изба, МРП
- 15:30\_\_ «В каждой сторонке своя избенка» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у большой печи, МРП
- 15:30\_\_ «По странам и континентам» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у Дома Японии, павильон № 7, УМ
- 16:30\_\_ «Путешествие по ЭТНОМИРу» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у Дома Японии, павильон № 7, УМ
- 16:30\_\_ «Удивительная Индия» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 4 «Гималайский дом», УМ
- 16:30\_\_ «Великие люди мира» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 6 «Центральная Азия», УМ
- 16:30\_\_ «Культура и быт славян» (до 10 чел)\_\_\_\_\_ вологодская изба, МРП
- 16:30\_\_ «Гарна светлица», обзор хуторов (до 10 чел)\_\_\_\_\_ \*музей «Украина»
- 17:00\_\_ «Мир хозяйки дома» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ изба-пятистенка, МРП
- 18:00\_\_ «Хождение за три моря» (до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 4 «Гималайский дом», УМ
- 18:00\_\_ «Путешествие по ЭТНОМИРу» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ \*у Дома Японии, павильон № 7, УМ
- 18:00\_\_ «Пути, дороги, тропы» (прогулка, до 15 чел)\_\_\_\_\_ павильон № 6 «Центральная Азия», УМ