

## План занятий по программе «Искусство Жизни»

### Цель:

Способы поддержания здоровья путем обновления и стабилизации всех функций организма

### Задача:

Внедрение универсальных, естественных, для любого человека доступных и практических методов повышения стрессоустойчивости

### Программа занятий

№ п/п	Дата и время проведения	Тема мероприятия	Ответственный
1	21 февраля 2020 17.00	Искусство Жизни - «Первый шаг. «Йога». Презентация факультета здоровье и физическая культура.	Караваева Н.И. Цупрак Г.Ф.
2	28, 29. 01.03. 2020 18.00- 21.00	Курс «Счастье» - практический - трехдневный тренинг, способствующий глубокому отдыху.	Караваева Н.И. Цупрак Г.Ф.
3	13, 27 марта 2020 18.00 – 21.00	Занятия в группе здоровья по программе «Искусство жизни». (150.00)	Караваева Н.И. Цупрак Г.Ф.
4	22, 23 марта 2020 в 18.00-21.00	Курс – «Дыхание, вода, звук» - дыхательные техники, процессы звуковой релаксации... (двухдневный, благотворительный курс)	Караваева Н.И. Цупрак Г.Ф.
5	10,24 апреля 2020 18.00-21.00	Занятия в группе здоровья по программе «Искусство жизни». (оплата 150.00)	Караваева Н.И.
6	15, 29 мая 2020 В 18.00 – 21.00	Занятия в группе здоровья по программе «Искусство жизни». (150.00)	Караваева Н.И. Цупрак Г.Ф.

Куратор: Г.Ф. Цупрак.

Преподаватель: Н.И. Караваева 8 924 611 50 27.

Контактный тел. 8 964 54 55 696. 7-57-30.