



Центры  
МОСКОВСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. руководителя "Центр  
московского долголетия Куркино"  
ГБУ ТЦСО "Тушино"  
Шайхутдинов М.И.

Анонс встреч клубов и мероприятий на сентябрь 2022 года

ЦМД "Куркино"

ГБУ ТЦСО "Тушино"

№ п/п	Наименование мероприятия	Вид	Дата проведения	Краткое описание мероприятия	ФИО организатора мероприятия	Формат мероприятия
1	Гимнастика для лица	ЗОЖ	01.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
2	ЛФК зарядка	ЗОЖ	01.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
3	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	01.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

4	Освой свой гаджет	Развитие	01.09.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
5	Медитация для расслабления	ЗОЖ	01.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Фролов Иван Валерьевич	ON
6	Творческое объединения	Творчество	02.09.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF
7	ЛФК зарядка	ЗОЖ	02.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
8	Чаепитие	Развитие	02.09.2022	Чаепитие у самовара, общаемся,	Фролов Иван Валерьевич	OFF
9	Куклы-обереги	Творчество	02.09.2022	Делаем из ткани куклы-обереги	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
10	Клуб любителей экскурсий	Развитие	02.09.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
11	Мастер-класс вязания крючком	Творчество	02.09.2022	Вяжем декоративную курочку крючком к Пасхе.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

12	Гимнастика для лица	ЗОЖ	02.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
13	Встреча лидеров	ЗОЖ	02.09.2022	Обсуждение репертуара на сентябрь	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
14	Мастер-класс	Творчество	02.09.2022	Мастер-класс по кружевоплетению	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
15	Медитация для расслабления	ЗОЖ	02.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON+OFF
16	Гимнастика для лица	ЗОЖ	03.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
17	ЛФК зарядка	ЗОЖ	03.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

18	Чаепитие	Развитие	03.09.2022	Разговоры на тему будущей деятельности клуба	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
19	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	03.09.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
20	Куклы-обереги	Творчество	03.09.2022	Делаем из ткани куклы-обереги	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
21	Драники	ЗОЖ	03.09.2022	Мастер-класс по приготовлению вкусных драников от лидера клуба	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
22	Медитация для расслабления	ЗОЖ	03.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
23	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	04.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
24	Смотрим кино	Развитие	04.09.2022	Смотрим фильм "Мечты сбываются". П-Во Англия. Про оперного певца. Очень много Венеции	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF

25	Чаепитие	Развитие	04.09.2022	Чаепитие. Обсуждение просмотренного фильма.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
26	Медитация для расслабления	ЗОЖ	04.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Фролов Иван Валерьевич	ON
27	Игра в шахматы	ЗОЖ	04.09.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Платонов Владимир Сергеевич	OFF
28	ЛФК зарядка	ЗОЖ	05.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
29	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	05.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
30	Лото	ЗОЖ	05.09.2022	Играем в лото.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
31	Встреча клуба "Вкус жизни"	ЗОЖ	05.09.2022	"Кубанский борщ"	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

32	Школа леди	Развитие	05.09.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
33	Чаепитие	Творчество	05.09.2022	Беседа за чашечкой чая, обсуждение предстоящего конкурса красоты	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
34	Смотрим кино	Развитие	05.09.2022	Смотрим фильм "Вторая жизнь Уве".	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
35	Фотовыставка	Творчество	06.09.2022	Фотовыставка школьных фотографий к 1 сентября	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
36	Гимнастика для лица	ЗОЖ	06.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
37	ЛФК зарядка	ЗОЖ	06.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
38	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	06.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF

39	Лото	ЗОЖ	06.09.2022	Играем в лото.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
40	Поделки из стразов	Развитие	06.09.2022	Украшаем коробочку стразами.	Иванова Лидия Николаевна	OFF
41	Чаепитие	Развитие	06.09.2022	обсуждение предстоящего конкурса Серебряная краса	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
42	Встреча лидеров	Развитие	06.09.2022	Встреча лидеров клуба, обсуждение плана мероприятий ко Дню пожилого человека	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
43	Медитация для расслабления	ЗОЖ	06.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
44	Лекция к.м.н. Александра Владимировича Ли	ЗОЖ	07.09.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Владимирович	OFF
45	Сканворды	Развитие	07.09.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF

46	Гимнастика для лица	ЗОЖ	07.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
47	ЛФК зарядка	ЗОЖ	07.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
48	Караоке-джем	Творчество	07.09.2022	Исполнение песен в микрофон	Уваров Александр Сергеевич	OFF
49	Росток	Творчество	07.09.2022	Обмен отросточками комнатных растений. Разговоры и советы по уходу за комнатными растениями.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
50	Декор	Творчество	07.09.2022	Создаем брошь-цветок из органзы и вуали	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
51	Вязание крючком	Творчество	07.09.2022	Вяжем крючком символ 2023 г. кролика	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
52	Школа леди	Развитие	07.09.2022	Изучение норм этикета, правил поведения в светском обществе	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
53	Встреча клуба	Творчество	07.09.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF



54	Чаепитие	Развитие	07.09.2022	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
55	Мк по плетению	Развитие	07.09.2022	МК по плетению кружев на колотушках	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
56	Медитация для расслабления	ЗОЖ	07.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON+OFF
57	Гимнастика для лица	ЗОЖ	08.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
58	ЛФК зарядка	ЗОЖ	08.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
59	Росток	Творчество	08.09.2022	Обмен отросточками комнатных растений. Разговоры и советы по уходу за комнатными растениями.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

60	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	08.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
61	Освой свой гаджет	Развитие	08.09.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
62	Конкурс	Развитие	08.09.2022	Конкурс дефиле Серебряная краса	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
63	Мастер-класс	Творчество	08.09.2022	Делаем ободок в технике канзаши	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
64	Головоломки	Развитие	08.09.2022	Решаем головоломки и кроссворды.	Полякова Ирина Ивановна	OFF

65	Игра в нарды	ЗОЖ	08.09.2022	<p>Настольная игра для двух игроков на специальной доске, разделённой на две половины.</p> <p>Цель игры — привести все свои фишки в дом и снять их с доски раньше, чем это сделает второй игрок. Игроки попеременно бросают кости и передвигают шашки в соответствии с выпавшими очками, проходят шашками полный круг по доске, в свой дом (иногда фигурирует уличное название хата) и выбрасывают их за доску.</p>	Сулян Грачья Аветисович	OFF
66	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	08.09.2022	Репетиция постановки.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
67	Чаепитие	Развитие	08.09.2022	Чаепитие у самовара, общаемся, делимся интересными фактами из жизни.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
68	Смотрим фильм	Развитие	08.09.2022	Смотрим фильм "Одна"	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

69	Медитация для расслабления	ЗОЖ	08.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
70	Гимнастика для лица	ЗОЖ	09.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
71	Лето, ах лето	Творчество	09.09.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF
72	Клуб любителей экскурсий	Развитие	09.09.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
73	ЛФК зарядка	ЗОЖ	09.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
74	Фотовыставка	Творчество	09.09.2022	Смотрим и обсуждаем фотографии участников проекта	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
75	Вязание крючком	Творчество	09.09.2022	Вяжем крючком символ 2023 г. кролика	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF

76	Концерт Василия Яковлева	Творчество	09.09.2022	В исполнении певца прозвучат романсы, иностранные хиты и хиты из советских к/ф.	Красняков Василий Яковлевич	OFF
77	Караоке	Творчество	09.09.2022	Поем любимые песни под караоке	Бласутина Мария Ивановна	OFF
78	Лекция о ЗОЖ	ЗОЖ	09.09.2022	Василий Яковлевич поделится с участниками лекции секретами сохранения здоровья.	Красняков Василий Яковлевич	OFF
79	Самоварыч	ЗОЖ	09.09.2022	Чаепитие участников концерта.	Красняков Василий Яковлевич	OFF
80	Встреча лидеров	Развитие	09.09.2022	Обсуждение планов на октябрь	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
81	Медитация для расслабления	ЗОЖ	09.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
82	Гимнастика для лица	ЗОЖ	10.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

83	Приготовим салат "Москва"	Развитие	10.09.2022	Ко Дню города приготовим фирменный салат "Москва"	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
84	Караоке "Песни о любимой Москве"	Творчество	10.09.2022	Исполнение песен о столице в микрофон.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
85	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	10.09.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
86	декупаж "Моя Москва"	Творчество	10.09.2022	В технике декупаж наносим изображение Москвы на тарелки	Уваров Александр Сергеевич	OFF
87	Чаепитие	Творчество	10.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
88	Видео-презентация "История Москвы"	Развитие	10.09.2022	Смотрим фильм про достопримечательности Москвы	Фролов Иван Валерьевич	OFF
89	Викторина "Любимый город" часть 1	Развитие	10.09.2022	Викторина про достопримечательности города Москвы	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
90	Медитация для расслабления	ЗОЖ	11.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON

91	Гимнастика для лица	ЗОЖ	12.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
92	ЛФК зарядка	ЗОЖ	12.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
93	Приготовим блюда к празднику	Развитие	12.09.2022	Кулинарная встреча клуба	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
94	Фотовыставка	Творчество	12.09.2022	Фотографии участников клуба, обсуждение	Власутина Мария Ивановна	OFF
95	Поздравление с днем рождения!	Творчество	12.09.2022	Коллективное торжественное поздравление в стихах именинницы.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
96	Встреча лидеров	Развитие	12.09.2022	Обсуждение планов клубов	Уваров Александр Сергеевич	OFF
97	Школа леди	Развитие	12.09.2022	Применение ранее изученных приемов этикета на практике	Власутина Мария Ивановна	OFF
98	Самоварыч	ЗОЖ	12.09.2022	Чаепитие участников проекта по случаю дня рождения Власутиной М.И.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
99	Сценка "Боги Олимпа"	Развитие	12.09.2022	Показ постановки ко дню рождения участницы проекта	Власутина Мария Ивановна	OFF
100	Выставка работ	Творчество	12.09.2022	Выставка работ крючком участницы клуба	Власутина Мария Ивановна	OFF
101	Репетиция хора	Развитие	12.09.2022	Репетиция и исполнение новых песен	Власутина Мария Ивановна	OFF

102	Гимнастика для лица	ЗОЖ	13.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
103	ЛФК зарядка	ЗОЖ	13.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
104	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	13.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
105	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	13.09.2022	Лепим подсвечник-ангел	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
106	Чаяпитие	Творчество	13.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
107	Клуб любителей экскурсий	Развитие	13.09.2022	Видео-экскурсии Антонида Григорьевна о каждом городе	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
108	Вязание крючком	Творчество	13.09.2022	Продолжаем вязать крючком символ года.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
109	Школа леди	Развитие	13.09.2022	Изучение норм этикета, правил поведения в светском обществе	Багаева Тамара Алексеевна	OFF



110	Медитация для расслабления	ЗОЖ	13.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
111	Тренажерный зал	ЗОЖ	14.09.2022	Тренировка на спортивных тренажерах	Боровская Галина Николаевна	OFF
112	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли на тему: "Всё, что вы хотели знать о мёде"	ЗОЖ	14.09.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики. И немножко о мёде	Ли Александр Васильевич	OFF
113	Тренируемся с Александром Васильевичем Ли	ЗОЖ	14.09.2022	Александр показывает комплекс упражнений для укрепления мышц	Ли Александр Васильевич	OFF
114	Встреча клуба	Творчество	14.09.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
115	ЛФК зарядка	ЗОЖ	14.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF

116	Выставка работ А.Г. Ладыгиной	Творчество	14.09.2022	Участники выставки смогут познакомиться с творческими работами А.Г. Ладыгиной, выполненными в разных техниках.	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
117	Чашепитие	Творчество	14.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
118	Районный этап конкурса "Серебряная королева"	Творчество	14.09.2022	В программе конкурса: Визитка Творческий номер: песня, танец, стихотворение или рассказ о себе и своих увлечениях.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
119	Декор	Творчество	14.09.2022	Создаем цветок из ткани	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
120	Конкурс "Угадай мелодию"	Развитие	14.09.2022	Участникам мероприятия предстоит угадывать разные мелодии из фильмов, а также разгадать музыкальные ребусы	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
121	Дефиле "Серебряная королева"	Творчество	14.09.2022	Дефиле в платьях	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
122	Концертная программа "Нити добра"	Творчество	14.09.2022	Наш центр посетят ребята из творческого коллектива ИНТЕРШОУ "ВАРИАНТ" под руководством Станиславчик Галины Павловны! Все участники проекта смогут насладиться марафоном прекрасных вокальных исполнений	Станиславчик Галина Павловна	OFF

123	Выставка творческих работ Алексеевой В.К.	Творчество	14.09.2022	Выставка картин художницы Алексеевой В.К.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
124	Фотосессия	Творчество	14.09.2022	Фотосессия участников проекта	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
125	Медитация для расслабления	ЗОЖ	14.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
126	Встреча лидеров	Творчество	15.09.2022	Обсуждение конкурса	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
127	Фоторетушь	Развитие	15.09.2022	Мастер-класс по фоторедактированию	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
128	Освой свой гаджет	Развитие	15.09.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
129	Электронная библиотека	Развитие	15.09.2022	Учимся пользоваться электронной книгой.	Фролов Иван Валерьевич	OFF
130	Чаепитие	Творчество	15.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

131	Медитация для расслабления	ЗОЖ	15.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
132	Встреча клуба	Творчество	16.09.2022	Обсуждение репертуара.	Бласутина Мария Ивановна	OFF
133	Тренажеры	ЗОЖ	16.09.2022	Кардио-упражнения на тренажерах.	Боровская Галина Николаевна	OFF
134	Вязание крючком	Творчество	16.09.2022	Продолжаем вязать крючком символ года.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
135	Медитация для расслабления	ЗОЖ	16.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Фролов Иван Валерьевич	ON+OFF

136	Медитация для расслабления	ЗОЖ	17.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Фролов Иван Валерьевич	ON
137	ЛФК зарядка	ЗОЖ	18.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
138	Репетиция конкурса красоты, обсуждение презентации	Творчество	18.09.2022	Обсуждение и репетиция предстоящего конкурса	Власутина Мария Ивановна	OFF
139	Фильм "Мистер Пип"	Развитие	18.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
140	Медитация для расслабления	ЗОЖ	18.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
141	Самоварыч	ЗОЖ	19.09.2022	Чаепитие участников проекта	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

142	Фильм "Мистер Пип"	Развитие	19.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
143	Репетиция конкурса красоты, обсуждение презентации	Творчество	19.09.2022	Обсуждение и репетиция предстоящего конкурса	Бласутина Мария Ивановна	OFF
144	Медитация для расслабления	ЗОЖ	19.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
145	Подготовка к конкурсу	Творчество	20.09.2022	Подготовка медиа- сопровождения и репетиция номеров к окружному этапу конкурса "Серебряная королева"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
146	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	20.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
147	Вышивание бисером	Развитие	20.09.2022	Приходите делать картины бисером.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF

148	Чаепитие	Творчество	20.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
149	Медитация для расслабления	ЗОЖ	20.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
150	Скандинавская ходьба	ЗОЖ	21.09.2022	Спортивное направление, укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, увеличивается объем легких, сжигает энергию в 1,5 раза больше от обычной ходьбы.	Боровская Галина Николаевна	OFF
151	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	21.09.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
152	Подготовка к конкурсу	Творчество	21.09.2022	Подготовка медиа-сопровождения и репетиция номеров к окружному этапу конкурса "Серебряная королева"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
153	МК по коклошкам	Развитие	21.09.2022	МК по коклошкам как репетиция конкурса красоты в ЦМД Тушино	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF

154	Чаепитие	Творчество	21.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
155	Гастрономический фестиваль	Творчество	21.09.2022	Гастрономический фестиваль, посвященный осени. Приносим соленья, варенья, яблочки, тыквы - дегустируем, делимся рецептами приготовления.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
156	Встреча клуба	Творчество	21.09.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF
157	Здоровое питание	ЗОЖ	21.09.2022	Лекция от диетолога-нутрициолога Полтавской Ларисы Дмитриевны о здоровом питании.	Полтавская Лариса Дмитриевна	OFF
158	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	21.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
159	Собираем паззлы, играем в настолки	Творчество	21.09.2022	Играем в лото	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
160	Просмотр кино	Смотрим, обсуждаем	21.09.2022	Смотрим кинокомедию "Телохранитель жены киллера" с Салмой Хаек в главной роли.	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF



161	Медитация для расслабления	ЗОЖ	21.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
162	Подготовка к конкурсу	Творчество	22.09.2022	Подготовка медиа-сопровождения и репетиция номеров к окружному этапу конкурса "Серебряная королева"	Уваров Александр Сергеевич	OFF
163	ЛФК зарядка	ЗОЖ	22.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
164	Гимнастика для лица	ЗОЖ	22.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
165	Задачки для ума	Развитие	22.09.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF

166	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	22.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
167	Рисуем нейрографику	Развитие	22.09.2022	Накануне осеннего равноденствия сделаем мощную женскую практику на осуществление желаний - нарисуем нейрографию. Нейролотос. Раскрытие истинных качеств женщины. Техника простая: нужны только цветные карандаши и лист бумаги.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
168	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	22.09.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
169	Фильм	Развитие	22.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF

170	Медитация для расслабления	ЗОЖ	22.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
171	ЛФК зарядка	ЗОЖ	23.09.2022	Выполнение упражнений	Храмов Николай Петрович	OFF
172	Медитация для расслабления	ЗОЖ	23.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
173	ЛФК зарядка	ЗОЖ	24.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
174	Гимнастика для лица	ЗОЖ	24.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF

175	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	24.09.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
176	Фильм	Развитие	24.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
177	Медитация для расслабления	ЗОЖ	24.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
178	ЛФК зарядка	ЗОЖ	25.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
179	Гимнастика для лица	ЗОЖ	25.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
180	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	25.09.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
181	Самоварыч	ЗОЖ	25.09.2022	Чаепитие участников проекта	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF

182	Проект "Умное кино"	Развитие	25.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
183	Медитация для расслабления	ЗОЖ	25.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
184	ЛФК зарядка	ЗОЖ	26.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Боровская Галина Николаевна	OFF
185	Гимнастика для лица	ЗОЖ	26.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Боровская Галина Николаевна	OFF
186	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	26.09.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
187	Приготовим блюда к празднику	Развитие	26.09.2022	Кулинарная встреча клуба	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
188	Самоварыч	ЗОЖ	26.09.2022	Чаепитие участников проекта	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

189	Школа леди	Развитие	26.09.2022	Цикл лекций о правилах поведения в светском обществе, за столом, искусство общения, правила дарения подарков и т.д.	Уваров Александр Сергеевич	OFF
190	Поздравление - благодарность	Творчество	26.09.2022	Чествование Власутиной М.И. за помощь в проведении творческих номеров к конкурсу красоты	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
191	Фильм	Развитие	26.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF
192	Освой гаджет	Творчество	26.09.2022	Консультирование посетителей по вопросам гаджетов	Штельвах Евгения Андреевна	OFF
193	Рисуем нейрографику	Творчество	26.09.2022	<p>26 сентября наступает Новолуние в Весах. Это день сильной энергии для скорейшего исполнения желаний! .</p> <p>Что делать?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✿ Писать планы и составлять списки задач на будущее (и нейрографировать их)</li> <li>✿ Наводить порядок</li> <li>✿ И, конечно, рисовать Нейрографику!</li> </ul>	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF

194	Медитация для расслабления	ЗОЖ	26.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
195	Чаепитие	ЗОЖ	27.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
196	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	27.09.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
197	ЛФК зарядка	ЗОЖ	27.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
198	Гимнастика для лица	ЗОЖ	27.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

199	Йога для начинающих	ЗОЖ	27.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
200	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	27.09.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
201	Чаепитие	Развитие	27.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
202	Сканворды	ЗОЖ	27.09.2022	Решаем сканворды и другие задачи для ума	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
203	Шахматы	Развитие	27.09.2022	Играем в шахматы, общаемся.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF
204	Чаепитие	Развитие	27.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
205	Встреча лидеров	Развитие	27.09.2022	Встреча лидеров клуба, обсуждение плана мероприятий ко Дню пожилого человека	Багаева Тамара Алексеевна	OFF



206	Медитация для расслабления	ЗОЖ	27.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
207	Лекция к.м.н. Александра Васильевича Ли	ЗОЖ	28.09.2022	Лекция на тему: возрастная деградация мышечной системы человека. Меры профилактики.	Ли Александр Васильевич	OFF
208	Встреча лидеров	Развитие	28.09.2022	Встреча лидеров клуба, обсуждение плана мероприятий ко Дню пожилого человека	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
209	ЛФК зарядка	ЗОЖ	28.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
210	Гимнастика для лица	ЗОЖ	28.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
211	Встреча клуба	Творчество	28.09.2022	Репетиция нового репертуара	Фефилова Людмила Кузьмовна	OFF

212	Занятие на тренажерах	ЗОЖ	28.09.2022	Ходьба на беговой дорожке, выполнение элементов на эллипсоидном тренажере	Храмов Николай Павлович	OFF
213	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	28.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
214	Квиз-извилинг	Развитие	28.09.2022	<p>Дорогие друзья, рады вас пригласить вас на КВИЗ-ИЗВИЛИНГ - но-вый фор-мат при-выч-ной для нас вик-то-рины. Задания на эру-дицию, ши-рокий спектр те-мати-чес-ких ра-ун-дов не тре-бу-ет спе-ци-аль-ной под-го-тов-ки или осо-бен-ных зна-ний. Воп-ро-сы пред-став-ле-ны в кар-тинках, видео, тек-стах и му-зыке. Во вре-мя иг-ры мож-но пить чай и оживленно обсуждать вопросы – ведь это часть раз-вле-катель-ной прог-раммы!</p> <p>От каждого центра могут принять участие от 1 игрока до целой команды (4-6 человек).</p>	Уваров Александр Сергеевич	ON+OFF

215	Фото-выставка "Курорты юга России	Творчество	28.09.2022	Выставка фотографий участников проекта с отпускного сезона 2022	Ладыгина Антонида Григорьевна	OFF
216	Росток	Творчество	28.09.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
217	Мастер-класс по лепке из глины	Творчество	28.09.2022	Учимся разным техникам лепки из глины.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
218	Танцевальный мастер-класс	Творчество	28.09.2022	Водим старинный обрядовый хоровод	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
219	Чаепитие	Развитие	28.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Айдаров Марат Мавлеевич	OFF
220	Встреча участников клуба	Развитие	28.09.2022	Встреча участников клуба, обсуждение плана мероприятий и меню на октябрь месяц	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
221	Кинопросмотр	Развитие	28.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Вилия Талгатовна	OFF

222	Медитация для расслабления	ЗОЖ	28.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
223	Игра в шахматы	ЗОЖ	28.09.2022	Приглашаем всех любителей настольной логической игры присоединиться к партии в шахматы.	Платонов Владимир Сергеевич	OFF
224	Гимнастика для лица	ЗОЖ	29.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
225	ЛФК зарядка	ЗОЖ	29.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
226	лекция про чайный гриб	Творчество	29.09.2022	Лекция о пользе чайного гриба и раздача его всем желающим.	Дубровина Татьяна Борисовна	OFF

227	Росток	Творчество	29.09.2022	В ЦМД можно принести отростки растений и поменяться. Приносите листья фиалки, алоэ если пора их обрезать. Кто-то возьмет с удовольствием и вырастит новое комнатное растение себе и вам на радость.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
228	Гимнастика для мозга	ЗОЖ	29.09.2022	Комплекс простых пальчиковых упражнений, направленных на развитие межполушарных взаимодействий. Очень полезно при рассеянности, забывчивости. Улучшает работу мозга и концентрацию внимания.	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
229	Освой свой гаджет	Развитие	29.09.2022	Учимся пользоваться планшетами и смартфонами для повседневной жизни	Фролов Иван Валерьевич	OFF
230	Встреча лидеров	Творчество	29.09.2022	Встреча лидеров клуба, обсуждение программы ко Дню пожилого человека	Фролов Иван Валерьевич	OFF
231	Собираем паззлы, играем в настолки	Творчество	29.09.2022	Играем в лото	Рыкова Наиля Тагирьяновна	OFF
232	Сканворды	Развитие	29.09.2022	Решаем сканворды и другие задачки для ума	Иванова Лидия Николаевна	OFF
233	Тренажеры	ЗОЖ	29.09.2022	Занятия на тренажерах	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
234	Чаепитие	Развитие	29.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF

235	Вышивание бисером	Развитие	29.09.2022	Приходите делать картины бисером.	Омельницкая Надежда Георгиевна	OFF
236	Кинопросмотр	Развитие	29.09.2022	Смотрим, обсуждаем	Хайбулина Виля Талгатовна	OFF
237	Встреча театрального клуба "Новые горизонты"	Творчество	29.09.2022	Репетиция постановки.	Захарова Татьяна Владимировна	OFF
238	Медитация для расслабления	ЗОЖ	29.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	OFF
239	Лето, ах лето	Творчество	30.09.2022	Песни под баян	Бласутина Мария Ивановна	OFF
240	ЛФК зарядка	ЗОЖ	30.09.2022	комплекс физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
241	Гимнастика для лица	ЗОЖ	30.09.2022	Фейсфитнес — это набор специальных упражнений для мышц лица, которые позволяют улучшить и восстановить их упругость и тонус.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF

242	Йога для начинающих	ЗОЖ	30.09.2022	Особенности упражнений и рекомендации по их выполнению - видеоуроки с комплексом полезных асан.	Вороничева Наталья Борисовна	OFF
243	Чаепитие	Развитие	30.09.2022	Пьем чай, общаемся.	Багаева Тамара Алексеевна	OFF
244	Куклы-обереги	Творчество	30.09.2022	Создаем кукол-оберегов. Обрядовая, или обережная, кукла считалась мощным талисманом во благо рода. Куклы-берегини делались без применения иголок и ножниц, чтобы они не могли нанести вред своим хозяевам.	Кравцова Ольга Владимировна	OFF
245	Вязание крючком	Творчество	30.09.2022	Вяжем крючком вместе! Любимое хобби для творчества, эффективная гимнастика для ума, успокаивающий эффект для души, теплое сообщество для общения.	Полякова Татьяна Григорьевна	OFF
246	Тренажеры	ЗОЖ	30.09.2022	Занятия в тренажерном зале	Фролов Иван Валерьевич	OFF

247	Медитация для расслабления	ЗОЖ	30.09.2022	Важная часть нашей жизни - здоровый сон, которому помогает умение расслабляться и отпускать напряжение, скопившееся в течении дня. Вы начнете высыпаться, восстанавливаться, и у вас появятся новые силы для новых свершений!	Каштанова Елена Михайловна	ON
-----	----------------------------	-----	------------	---	----------------------------------	----