Программа «Здоровье легким шагом» 6-

Программа представляет собой соединение различных фитнес и двигательных практик. Большое внимание уделяется кардионагрузке – ходьбе с палками, как универсальной программе, не имеющей противопоказаний, влияющей на продолжительность и качество жизни. Гимнастические упражнения по системе Дж.Пилатеса , современные техники развивающего движения и основы биоэнергетики, призваны укрепить опорно-двигательную систему, стабилизировать психоэмоциональное состояние и активизировать внутренние энергетические ресурсы.

## День заезда 6.09

Размещение

Обед

Отдых.

19.00 – Ужин.

Костер – Знакомство. Начало программы

## 2 день 7.09

9.00 – Завтрак.

10.00 – Скандинавская Ходьба - основы техники. Гимнастика.

 Экскурсионная прогулка по водопадам Руфабго.

Обед – пикник.

19.00 –Ужин.

 «Вечерние посиделки»

## 3 день 8.09

9.00 – Завтрак

Выезд к плато Лаго-Наки. Занятие по программе.

Посещение пещер. Занятие по развивающему движению.

19.00 – Ужин.

Арт-час

## 4 день 9.09

9.00 – Завтрак.

Тренировка по СХ– усложнения и дыхание. Гимнастика.

Поход на дольмены. Старая часовня. Основы биоэнергетики

Пикник

19.00 – Ужин.

Арт-час

## 5 день 10.09

9.00 – Завтрак.

Тренировка по сх – ускоряем шаг. Гимнастика и растяжка

Подготовка к рафтингу.

После обеда Рафтинг – сплав по реке Белой.

19.00 – Ужин.

Арт-час

## 6 день 11.09

9.00 – Завтрак.

Путь к ущелью Мешоко (в переводе с черкесского - «Медвежья долина»). Тренировка по СХ – разные виды шагов и варианты движения. Гимнастика и растяжка.

Пикник

19.00 – Ужин.

Арт-час

## 7 день 12.09

9.00 – Завтрак.

Экскурсия в Свято - Михайловский монастырь. Посещение келий монахов, подземная часовня. Купание в святой купели.

Пикник.

Заключительное занятие по программе.

19.00 – Прощальный ужин.

«Вечерние посиделки»