

Новогодние каникулы 2025 год «Перезагрузка»

2 января

Время	Мероприятие	Место
10-00 : 11-00	Программа в оранжерее	Оранжерея
13-00 : 16-00	Чемпионат по бильярду	Корпус №3
20-00 -23-00	Дискотека «Зажигайка»	Бар (Столовая, 2 этаж)

3 января

Время	Мероприятие	Место
10-00 : 11-00	Веселая Прогулка (с дыхательными практиками)	Тропа здоровья
14-00 : 15-00	Приятная расслабляющая медитация (йога – нидра)/ СПА-вечеринка в сауне	Корпус №3 (зона отдыха)/ Сауна
15-00 : 16-00	Практика «Люблю свои суставы»	Спортзал
16-00 : 16-30	Киносеанс	Корпус №3
17-00 : 18-00	Катание на коньках с Дедом Морозом	Каток
20-00 : 23-00	Дискотека с караоке	Бар (Столовая, 2 этаж)

Новогодние каникулы 2025 год «Перезагрузка»

4 января

Время	Мероприятие	Место
7-30 : 8-00	Подготовка к завтраку «Расслабляем шею и позвоночник – снимаем стресс»	Спортзал
10-00 : 11-00	Скандинавская ходьба по зимнему лесу (расслабление через восхищение)	Тропа здоровья
13-00 : 14-00	Обед и программа «Миру мир» у нас в гостях соседи	Столовая
14-00 : 15-00	Дыхательная практика/ детская программа «Рисуем на снегу»	Корпус №3 (зона отдыха)/ территория санатория
15-00 : 16-00	Фейс йога – снятие зажимов в теле через расслабление мышц лица	Корпус №3 (зона отдыха)
16-00 : 16-30	Киносеанс	Корпус №3
16-30 : 17-00	Гуляем – деревья обнимаем (Практика наполнения энергией)	Тропа здоровья
20-00 -23-00	Танцевальный вечер	Бар (Столовая, 2 этаж)

Новогодние каникулы 2025 год «Перезагрузка»

5 января

Время	Мероприятие	Место
7-30 : 8-00	Бодрая веселая цигун – зарядка	Спортзал
10-00 : 11-00	Игра в снежки или лыжная прогулка	Тропа здоровья
13-00 : 14-00	Программа «Лед и пламя»	Территория пляжа
14-00 : 15-00	Приятная расслабляющая медитация (согласование сердца и мозга)/ Экскурсия к царскому колодцу	Корпус №3 (зона отдыха)/ территория санатория
15-00 : 18-00	Баня со смыслом в хорошей компании!!!	Сауна (большой зал)
20-00 : 21-00	Лайфхак «Как ничего не меняя в распорядке дня, начать выполнять полезные практики»	Корпус №3 (зона отдыха)
20-00 : 23-00	Программа «Новогодье» с дискотекой	Бар (Столовая, 2 этаж)

Новогодние каникулы 2025 год «Перезагрузка»

6 января

Время	Мероприятие	Место
7-30 : 8-00	Зарядка «Самомассаж рук, стоп, прохлопывание тела»	Спортзал
9-30 : 11-00	Цигун – прогулка к Чудо – дереву (дыхательные, расслабляющие, наполняющие энергией практики)	Тропа здоровья
14-00 : 15-00	Мероприятие «Место озерной силы»	Озеро Горькое (территория пляжа)
15-00 : 16-00	Фейс йога – снятие зажимов в теле через расслабление мышц лица	Корпус №3 (зона отдыха)
16-00 : 17-00	Игры в ВЫШИБАЛЫ/ Катание с Дедом Морозом на коньках	Спортзал/ каток
17-00 : 18-00	Приятная расслабляющая Медитация	Корпус №3 (зона отдыха)
20-00 : 23-00	Вечерняя программа «Раз в крещенский вечерок»	Бар (Столовая, 2 этаж)

Новогодние каникулы 2025 год

«Перезагрузка»

7 января

Время	Мероприятие	Место
7-30 : 8-00	Подготовка к завтраку – практика «Самомассаж живота»	Спортзал
09-00 : 12-00	Посещение Крестовоздвиженского Храма	Экскурсия в п.Искра
14-00 : 15-00	Рождественский Пин-понг	Спортзал
15-00 : 16-00	Практика «Здоровые почки» - Основа репродуктивного здоровья и М, и Ж	Спортзал
16-00 : 16-30	Расслабляющая звуко-терапия	Спортзал
17-00 : 18-00	Прогулка по лесу (цигун в движении)	Тропа здоровья
20-00 -23-00	Рождественский бал	Бар (Столовая, 2 этаж)

Новогодние каникулы 2025 год

«Перезагрузка»

8 января

Время	Мероприятие	Место
7-30 : 8-00	Практика «Гибкий позвоночник»	Корпус №3 (зона отдыха)
9-00 : 10-00	Веселая цигун – прогулка (с дыхательными практиками)	Тропа здоровья
До 12:00	Выезд из санатория	