

7 апреля в модельной библиотеке № 41 города Уфа пройдет День здоровья

01.04.2021



Организаторы мероприятия – модельные библиотеки № 29, 31 и модельная юношеская библиотека № 41 Централизованной системы массовых библиотек города Уфа.

Участников мероприятия ждёт насыщенная программа.

- 1. В 10.30 часов** - лекция тренера по спортивному туризму и скалолазанию Алисы Таминдаровой. Она расскажет о своих путешествиях, и конечно о скалолазании как о спорте и хобби.
- 2. В 11.30 часов** - психологический тренинг по управлению стрессовыми ситуациями от психолога Галины Якиной. Стрессоустойчивость входит в тройку самых популярных личных качеств, которыми люди описывают свои сильные стороны. Почему она так важна обществу? Чему мы хотим противостоять – что такое стресс? Как он может нам навредить? Что делать для того, чтобы развивать свою стрессоустойчивость? Галина Михайловна даст ответы на эти и другие вопросы.
- 3. В 14 часов** - лекция инструктора по Ушу и Цигун, автора и ведущего проекта «Классно быть здоровым» на канале «UTV» Шамиля Гайсина. Шамиль расскажет об особенностях восточных практик. Вы узнаете, что такое энергия Ци, взаимодействие Инь-Ян и о других интересных практиках. Познакомитесь с основными движениями, положением тела и дыханием во время упражнений и возможностями заниматься восточной гимнастикой в домашних условиях.

Мероприятие пройдет с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических мер.

В программе возможны изменения.

Вход свободный при наличии маски.

Ждем вас по адресу: г. Уфа, ул. Калинина, 11

Приглашаем всех желающих!

7 апреля в модельной библиотеке № 41 города Уфа пройдет День здоровья

. – Текст: электронный // Культурный мир Башкортостана: [сайт]. - 2021.

– 01 апреля. – Раздел сайта «Новости». – URL:

<https://kulturarb.ru/ru/news/7-aprelya-v-modelnoj-biblioteke-41-goroda-ufa-projdet-den-zdorovya> (дата обращения 01.04.2021 г.)