Добрый день!

Жизнь в современном мире можно очень ёмко охарактеризовать одним словом – «спешка». Мы всё время куда-то спешим – жить, работать, чувствовать, получать удовольствия. Работа, дом, семья, снова работа. Современного человека часто сравнивают с белкой в колесе, которая практически никогда не останавливается. Как часто в нашей жизни не хватает времени, чтобы остановиться, подумать. Поразмышлять о том, что происходит в жизни, что происходит со мной…

Онлайн мастер-классы по восточным практикам, проводимые инструктором по АФК Нефтекумского КЦСОН Тарасовой Ириной Петровной, были той самой возможностью «остановиться» и прислушаться к себе, заглянуть в свой внутренний мир, наполниться новой свежей энергией! Методика очень мягкая, не экстремальная, тянущаяся, в меру силовая. Сотрудники центра с большим удовольствием приняли участие в онлайн мастер-классах, и уже успели опробовать данную методику в работе с группой дневного пребывания.

Спасибо за возможность окунуться в загадочный мир восточных оздоровительных практик, направленных на активизацию внутренних сил организма.

Оставайтесь всегда молодыми, красивыми и здоровыми!

С уважение, заведующий ОССО ГБУСО «Грачевский КЦСОН» Зубкова Ю.А.