Рекреационная программа отдыха

«ВОЗ - СТАНОВЛЕНИЕ»

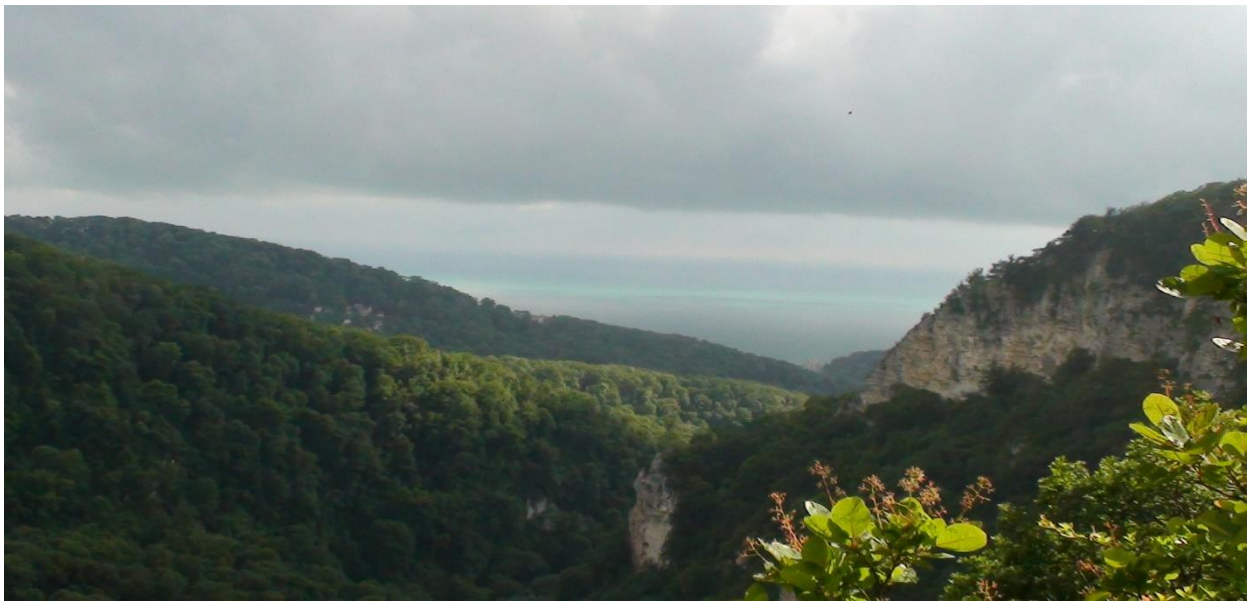
г. Сочи

Концепция нового вида отдыха получила свое развитие в науке рекреалогии, основанной на научных принципах экологии человека.

Рекреация (от лат. recreation – восстановление) есть совокупность явлений и отношений, возникающих в процессе организации свободного времени человека на территории, не являющейся местом их постоянного проживания, для проведения оздоровительной, спортивной, культурно-развлекательной и познавательной деятельности.

Организаторы предоставляют возможность прохождения специализированных **оздоровительных** *(смотри описание программ «Восстановление психофизического состояния человека», «Парадоксы мировоззрения женщины», «Причинная конфликтология»,* «*Здоровая спина»)* и **экскурсионных** *(«Удивительный город Сочи»)* программ, обеспечивающих индивидуальный подход к каждому участнику, результатом которых является полное физическое и духовное восстановление человека.

В связи с этим в настоящее время большое значение в мире приобретают рекреационные ресурсы – объекты, явления природы, которые возможно использовать для туризма, отдыха, физического и духовного восстановления человека. К ним можно отнести: культурно – исторические (памятники, музеи), спортивные (тренажерные залы, бассейны, объекты для проведения спортивных соревнований) и природные объекты (горы, леса, озера, реки, лечебные источники, морское побережье).



Современная наука утверждает, что Природа – совокупность живых систем, взаимодействие с которыми оказывает благотворное влияние на формирование человеческого характера, способствует восстановлению утерянной связи **Человек-Творение-Природа.**

В России сформировались крупные районы для проведения рекреационного отдыха. Большинство из них возникли на основе природных ресурсов и условий: Кавказские Минеральные воды, Марциальные Воды, **Черноморское побережье**

Кавказа, горные курорты Кавказа, курорты Иссык-Куля, озеро «Байкал» и другие.

Город-курорт Сочи

Самый южный город в России протянулся на 145 км вдоль восточного побережья Черного моря от поселка Магри до реки Псоу. Более 90 процентов территории Сочи представляют горы и предгорья Западного Кавказа, покрытые зелеными лесами.

Зимой здесь изредка возможны заморозки и снегопады, но зима быстро уступает место короткой и бурной весне, незаметно переходящей в долгое и жаркое лето, за которым следует теплая и бархатная осень.

Город - Сад

Горы создают уникальный климат Сочи, так как не дают возможности проникновения холодных ветров с востока и севера, а близость Черного моря насыщает воздух влагой, обеспечивая прохладу летом и тепло зимой.

Сочи расположен на северной границе субтропиков, что сильно отличает этот регион от всего остального Черноморского побережья. Подобный тип климата подходит для произрастания разного рода субтропических и умеренных культур: магнолий, пальм, олеандров, лотосов и многих других растений, собранных со всего земного шара.

Город – Спорт

С 7 по 23 февраля 2014 года в Сочи состоялись XXII Олимпийские зимние игры, которые стали настоящим праздником спорта. В ходе соревнований лучшие спортсмены планеты разыграли 98 комплектов медалей в 15 видах спорта. По мнению большинства специалистов, спортсменов и болельщиков это была лучшая Олимпиада в истории.

Возведённые спортивные объекты непосредственным образом объединили в единое Олимпийское пространство морское побережье и горные высоты, образовав Прибрежный (Имеретинка) и Горный кластер (Красная поляна).

Город – История

Следы обитания первобытного человека, населявших Черноморское побережье в районе современного, Сочи говорят о том, что эта земля стала заселяться примерно 400 тысяч лет назад. Ахштырская пещера, Воронцовские пещеры, пещеры горы Малый Ахун и многие другие стоянки древних людей открыты к посещению.

Дольмены – памятники мирового значения, остаются загадкой до сих пор. Самый известный комплекс дольменов - Стоунхэдж, находится в Великобритании.

Дольмены Сочи располагаются как в непосредственной близости от моря, так и на горных склонах. Одним из памятников этой культуры является Волконский дольмен – монолит, расположенный на реке Годлик в Лазаревском районе.

Город – храм Природы

Чистые горные реки, истоки которых высоко в горах, веселые ручейки и шумные водопады, стремящиеся к морю, синие озера, отражающие звездное небо и яркий день, горные альпийские луга, разливающиеся ароматом разнотравье – все это можно найти только здесь.

«ВОЗ - СТАНОВЛЕНИЕ»

(Рекреационная программа отдыха)

Организаторы программы:

Лагоцкис Роландс *- сертифицированный преподаватель РАНМ, реабилитолог, специалист по АФК (адаптивной физической культуре) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.*

Корнеева Светлана - *мастер спорта России Международного Класса, чемпион Мира по Таэквон-до, тренер высшей категории, реабилитолог, специалист по АФК.*

Гусева Екатерина *– директор Центра Творчества «Беркут» г. Сочи, преподаватель информационных технологий*

Программа проводится на базе Центра Творчества «Беркут» г. Сочи и wellness-центра «Формула Успеха»

Предварительная запись: +7 989 167 01 13, +7 938 497 91 97 Гусева Екатерина

centrberkutsochi@mail.ru

Место проведения: г. Сочи

Стоимость программы: 40 000 рублей.
В стоимость программы входит: проживание в отеле, утренняя работа с телом, участие в семинарах и экскурсиях.

Питание самостоятельно, на Ваш выбор – лучшие столовые, кафе и рестораны сочинского побережья.

Приглашаем также на индивидуальную консультацию, которая включает в себя мероприятия по восстановлению физического и эмоционального состояний человека, нормализации процессов обмена веществ в организме. Рекомендована лицам любого возраста, имеющим потребность в восстановительных мероприятиях.
Стоимость: 3000 рублей.

Расписание программы

7 дней / 6 ночей

1 день

12:00 -13:00 *Знакомство. Расписание. Планы.*

13:00 -14:00 Обед

14:00 – 16:30 Семинар «Здоровая спина» (теория)

16:30 – 19:00 Семинар «Здоровая спина» (практика)

19:00 – 20:00 Ужин

20:00 – 22:00 Индивидуальные приемы

2 день

8:00 - 9:00 Завтрак

9:30 – 10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 17:30 Экскурсии (обед не включен в стоимость)

Начало города-курорта Сочи *(на базе музеев)*

Посмотри на город с высоты птичьего полета (гора Ахун)

Прекрасная Мацеста – сердце курорта Сочи (открытый музей)

Тропами заповедного леса (Змейковские водопады)

17:30 -18:00 Ужин

18:00 – 21:00 Семинар «Восстановление»1 (теория)

3день

8:00 -9:00 Завтрак

9:30 – 10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 14:00 Семинар «Восстановление» 1 (практика)

14:00 – 14:30 Обед

14:30 – 17:30 Индивидуальные приемы

17:30 – 18:00 Ужин

18:00 -21:00 Семинар «Причинная конфликтология» 1

4 день

8:00 – 9:00 Завтрак

9:30 – 10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 17:30 Экскурсии (обед не входит в стоимость)

По местам Олимпийских побед

Красная поляна - Роза Хутор (горный кластер)

Имеретинская низменность - Олимпийский парк (прибрежный кластер)

13:00 – 16:00 Семинар «Восстановление» 3 (г. Сочи)

17:30 – 18:00 Ужин

18:00 -21:00 Семинар «Причинная конфликтология»2

5 день

8:00 - 9:00 Завтрак

9:30 -10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 14:00 Семинар « Парадоксы мировоззрения женщины»

14:00 -17:00 Индивидуальные приемы

17:30 –18:00 Ужин

18:00 – 21:00 Семинар «Причинная конфликтология» 2

6 день

8:00 - 9:00 Завтрак

9:30 – 10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 17:30 Экскурсии (обед не включен в стоимость)

Места Силы города Сочи

33 Водопада и Волконский дольмен

Тюльпановое дерево – одно из чудес света

17:30 – 18:00 Ужин

18:00 – 21:00 «Парадоксы мировоззрения женщины»

7 день

8:00 - 9:00 Завтрак

9:30 – 10:45 Комплекс упражнений «Здоровая спина»

11:00 – 14:00 Круглый стол. Вопросы и ответы.

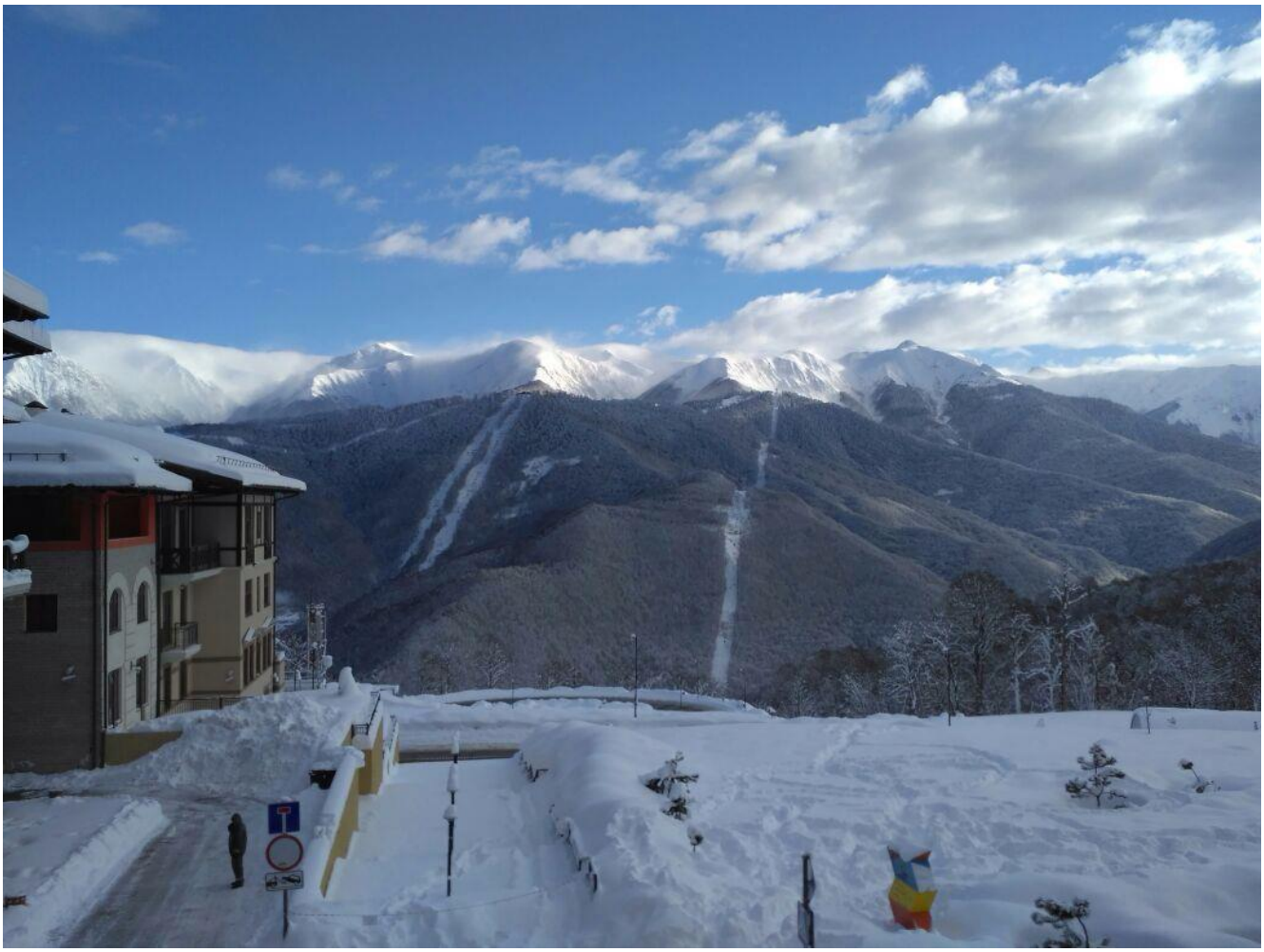
14:00 – 14:30 Обед

14:30 – 15:30 Индивидуальные приемы

16:00 – 17:00 Посещение дельфинария (Курортный городок)

17:30 – 18:00 Ужин

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в программу.



Красная Поляна

СЕМИНАРЫ

Лагоцкис Роландс *(авторская методика)*

«Восстановление психофизического состояния человека»

Цель обучения:

- Осознать влияние мыслей, слов, информации на физическое тело человека;
- Научиться восстанавливать и обновлять индивидуальную биологическую норму человека;
- Обрести умение облегчать или полностью убирать боли как во всем организме в целом, так и в отдельных системах и органах.

Основные ступени:

1. Шейный и верхний грудной отделы позвоночника.
2. Позвоночник, костно-мышечная система**.**
3. ЖКТ и выделительная система, органы дыхания.
4. Сердечно-сосудистая и лимфатическая системы.
5. Потоки головы, нервно-сосудистые пучки.

В результате обучения вы получите следующие знания и умения:

- Основы анатомии и физиологии.
- Улучшение тонко чувственного восприятия.
- Умение практического применения знаний, полученных в процессе освоения методики.

Лагоцкис Роландс *(авторская методика)*

«Парадоксы мировоззрения женщины»

Семинар открывает возможность человеку осознать свое истинное место в жизни, помогает уйти от иллюзий и неосознанного представления о себе.

Учит гармоничному взаимоотношению Мужчины и Женщины.

Открывает Пути выхода в новое пространство - Пространство Духовного мира.

Лагоцкис Роландс

«Причинная конфликтология»

Конфликтология как система знаний о способах разрешения/предотвращения конфликтов, обрела новые аспекты своего развития – причинные аспекты.

Знание закономерностей построения собственно самого Материального Мира, понимание своего места в нем и нормативности его взаимоотношений с окружающим миром позволит человеку в любой жизненной ситуации выйти на тот уровень взаимодействий, где противоречий нет и не может быть по сути – на уровень организации взаимодействий в началах, единых для любого индивидуума и мира в целом.

Лагоцкис Роландс и Корнеева Светлана *(авторская методика)*

«***Здоровая спина»***

Теория + Практика

Уникальный комплекс упражнений, позволяющий полностью восстановить функциональные возможности организма в целом. Особое внимание уделяется позвоночнику.

Данные упражнения желательно включать в ежедневную зарядку!