



28 сентября - Суббота
ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ «ДЕНЬ ВЫДОХА»

Церемония закрытия чемпионата Екатеринбурга по банному мастерству
«Парильщик года 2019»
13:00 Веранда Ермак 3

БАННЫЕ ТРАДИЦИИ Баня № 3

11:00 - **«Физиология русской бани. Что добавляет здоровье и что ему вредит»**

Мини лекция Ответы на вопросы Ведущий Кочерба Сергей Группа до 20 человек

12:00 - **«Баня для беременных. Как правильно»** Мастер-класс Ведущая: Биянова Алена Группа до 20 человек

14:00 - **«Традиционное обрядовое парение. Деревенская магия»** Лекция Ведущий: Кочерба Сергей Группа до 20 человек

15:00 - **«Деревенский банный массаж скалками, шишками, ложками и другими подручными средствами»**. Мастер-класс Ведущая : Биянова Алена Группа до 20 человек

16:00 - **«Физиология русской бани. Что добавляет здоровье и что ему вредит»** Мини лекция Ответы на вопросы Ведущий: Кочерба Сергей Группа до 20 человек

SPA ПО РУССКИ Баня № 2

11:00 **«Банные процедуры уровня SPA-салона премиум класса своими руками»** Семинар Розыгрыш натуральных уходовых средств. Группа до 15 человек

Ведущая: Ряпосова Светлана

12:00 Презентация и мастер-класс по SPA-процедуре: **«В тандеме с природой»** Массаж в 4 руки, с натуральными, уходовыми средствами. Ведущие: Семейная школа массажа «В тандеме с природой» Шейн Дана Митрясова Екатерина Группа до 12 человек

14:00 Презентация и мастер-класс по SPA-процедуре **«В тандеме с природой»** Ведущие: Семейная школа массажа «В тандеме с природой» Шейн Дана Митрясова Екатерина Группа до 12 человек

15:00 **«Здоровье и восстановление суставов в русских традициях знахарства»** мастер-класс Ведущая Белинская Светлана Группа до 12 человек

16:00 **«Оздоровительные практики в бане с помощью трав»** Мастер-класс Ведущая: Ряпосова Светлана

РУССКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ Малая юрта , Строгоновский городок

11:00 **«Искусство приготовления травяного чая»** Мастер-класс Розыгрыш травяных чаев для участников. Ведущие: Ряпосова Светлана Белинская Светлана Группа до 20 человек

12:00 **«Ладка нагайкой. Казачья оздоровительная техника»** Мастер-класс Ведущая: Светлана Скалозубова Группа 20 человек

14:00 **"Как сохранять и преумножать в условиях городской среды здоровье, энергию и красоту"**. Лекция, ответы на вопросы. Ведущий: Олеся Лаптева Розыгрыш сертификата на консультацию.



15:00 **«Здоровье и восстановление опорнодвигательной системы в русской знахарской традиции»** Мастер-класс Ведущая: Белинская Светлана Розыгрыш призов среди участников. Группа до 20 человек

16:00 **«Здоровый позвоночник. Учимся крутить охряп»** Мастер-класс Ведущий: Сергей Борода Группа 10 человек

ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ Большая юрта

11:00 **«Йога-утро»** для всех желающих. Подойдет для новичков. Группа до 20 человек. Удобная одежда!

12:00 **"Подручные средства в работе массажиста"**. Мастер-класс Все базовые техники представлены в лёгком усовершенствованном варианте. Для мастеров и для всех желающих познакомиться с данными техниками. Ведущий: Дмитрий Кузнецов Группа 30 человек

14:00 **«Йога-день»** для всех желающих. Подойдет для новичков. Группа до 20 человек. Удобная одежда!

15:00 **«Восточные телесные и дыхательные практики на каждый день»** Знакомство с:
• Техниками дыхания; • Суставными техниками; • Самомассажем. Мастер-класс
Ведущий: Дмитрий Кузнецов Группа до 20 человек

16:00 **«Работа со скрабами. Как правильно применять, выбрать, наносить»** Мастер-класс Ведущий: Скалозубова Светлана Группа до 20 человек

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ и БАННЫЕ ШТУЧКИ ярмарка Строгановский городок

В течение всего дня:

- **«Масло маслом маслить»**. Все о растительных маслах холодного отжима с возможностью отжать масло для себя. Мастер-класс Розыгрыш масел холодного отжима для участников. Ведущий: Маслодел Зимогор (Зимин Игорь) Группа до 30 человек
- **Иванчайное чаепитие**. Чайная церемония «Кот в мешке» Розыгрыш наборов «Всё для чая» для всех участников.
- Мастер-класс **«Хотьба-целитель. Что б суставы не болели, была здоровой спина»** Пробежки для любителей