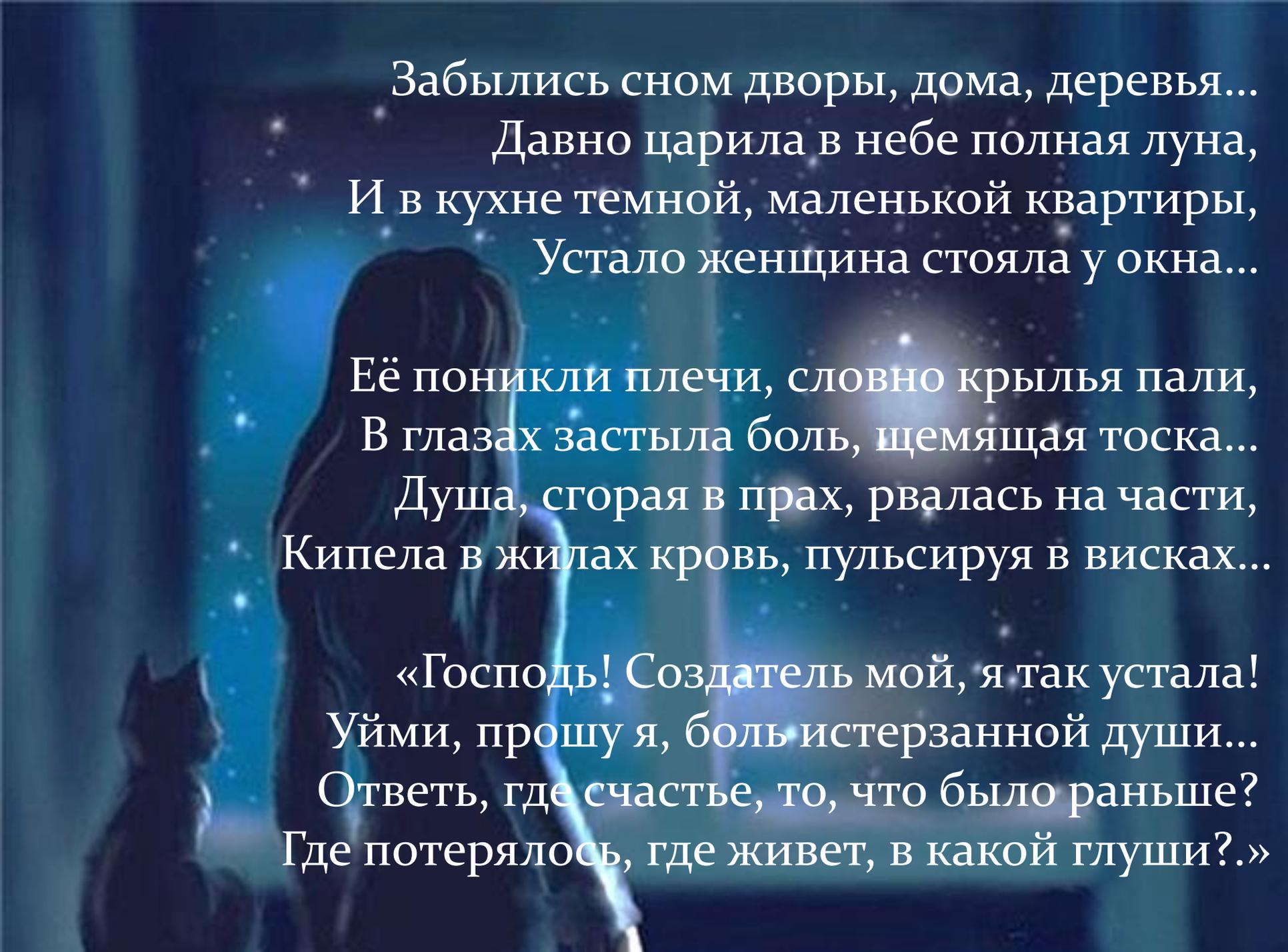


ГБУ «КЦСОН г. Каменска-Уральского»



Флай-
студия

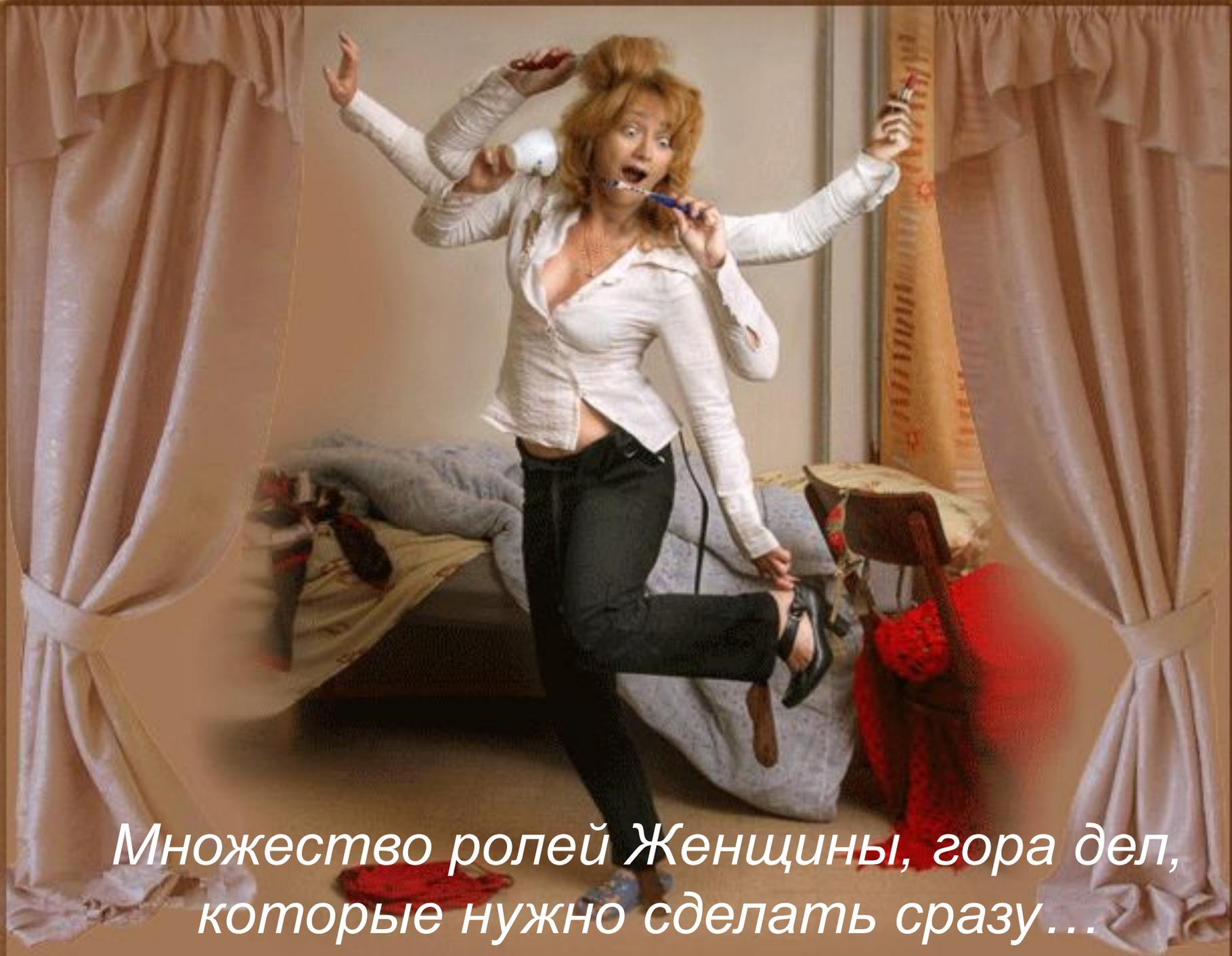
Предисловие



Забылись сном дворы, дома, деревья...
Давно царила в небе полная луна,
И в кухне темной, маленькой квартиры,
Устало женщина стояла у окна...

Её поникли плечи, словно крылья пали,
В глазах застыла боль, щемящая тоска...
Душа, сгорая в прах, рвалась на части,
Кипела в жилах кровь, пульсируя в висках...

«Господь! Создатель мой, я так устала!
Уйми, прошу я, боль истерзанной души...
Ответь, где счастье, то, что было раньше?
Где потерялось, где живет, в какой глуши?..»

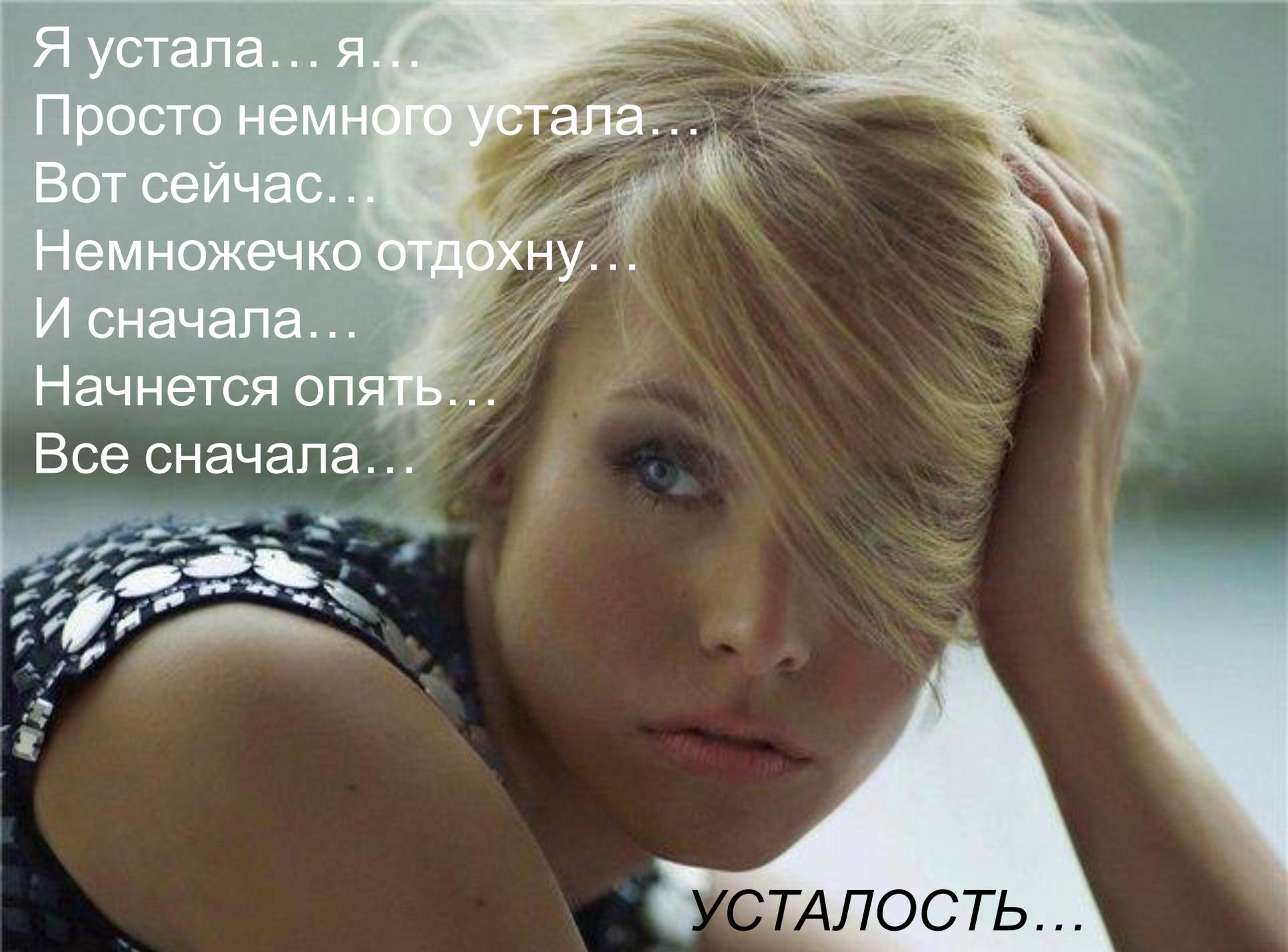


*Множество ролей Женщины, гора дел,
которые нужно сделать сразу...*





*Ежедневная помощь людям, самоотдача
и, как следствие,*



Я устала... я...

Просто немного устала...

Вот сейчас...

Немножечко отдохну...

И сначала...

Начнется опять...

Все сначала...

УСТАЛОСТЬ...

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ...

Что-то надоело так всеёё!!! Похоже у меня авитаминоз... недосыпоз... деньгопропадос... отпусканехватоз...





Понедельник - день тяжелый?

Задумайтесь:
слово "работа"
- женского
рода,
а "отдых" –
мужского...

и ПОТЕРЯ СИЛ...



● С этим нужно что-то делать...

A woman with dark hair pulled back, wearing a vibrant purple, one-shoulder, flowing dress. She is posing with her right arm raised behind her head and her left hand on her hip. The background is white, and the scene is filled with numerous purple butterflies of various species, some appearing to fly around her. The overall aesthetic is elegant and artistic.

Идея -
Создать
Студию!

Для женского персонала Центра



● Женской
лёгкости



● и окрылённости



● ЛЕТИ!



● Флай – полёт, крылья, парение

Для тех, кто настроен на полет, широкий взмах крыльев и парение над своими страхами, убеждениями, шаблонами в поведении, кто нацелен на осознание и принятие себя, кто не боится открывать в себе новые грани и дарить эмоции любви, энергии, тепла, добра, света.

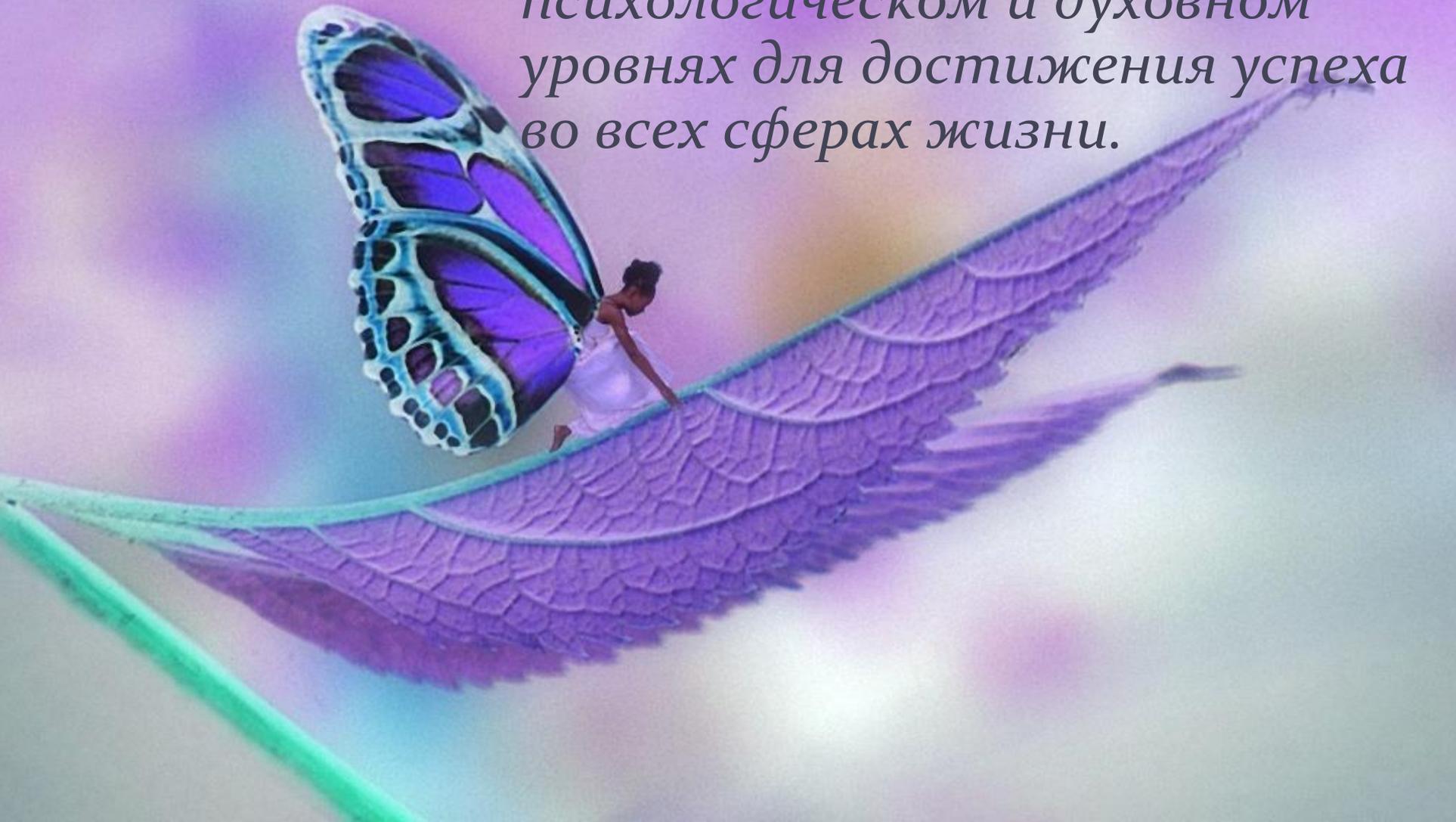


● Кроме того, философия Флай-студии подразумевает свободный полёт творчества и фантазии ее участниц, устремление вверх, достижение более высоких помыслов и задач.

● Это - способ стать выше, духовнее и целеустремлённее...



Философия студии - выявление, развитие и усиление ресурсов участниц на физическом, психологическом и духовном уровнях для достижения успеха во всех сферах жизни.



**Лозунг
Студии:**

**РАСКРОЙ
СВОИ КРЫЛЬЯ!
ЛЕТИ!**



Основные направления работы Студии:



Мастер-
классы

Творческие
занятия

Тренинги

Званые
гости

Выезды



2013

«Первый взмах крыльев»



*Март 2013 года - Начало
работы Флай-Студии*

2013

Встречи
СОСТОЯЛИСЬ



Апрель
2013

«Ароматный рай»

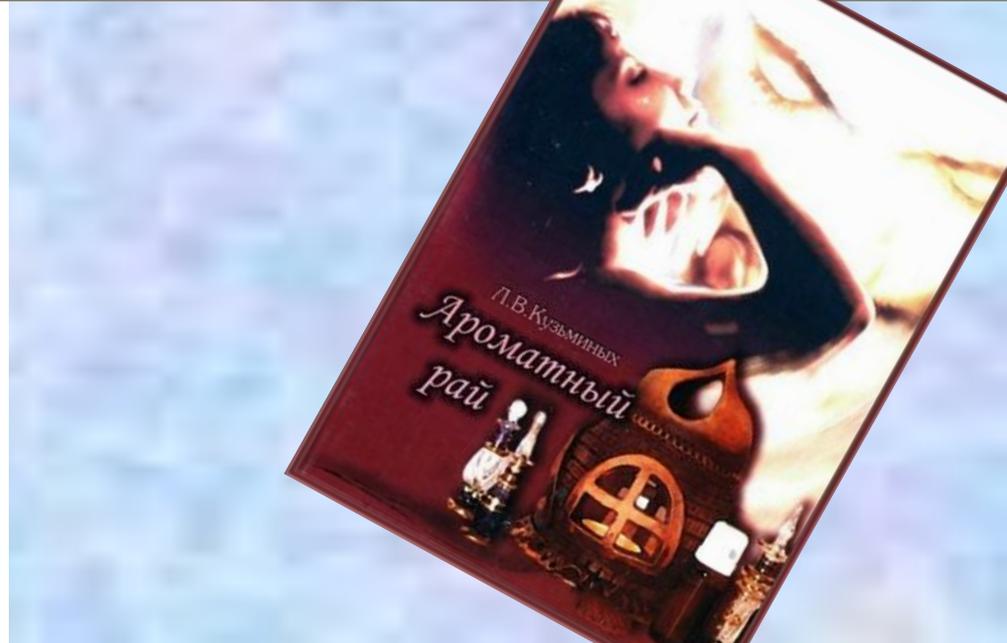
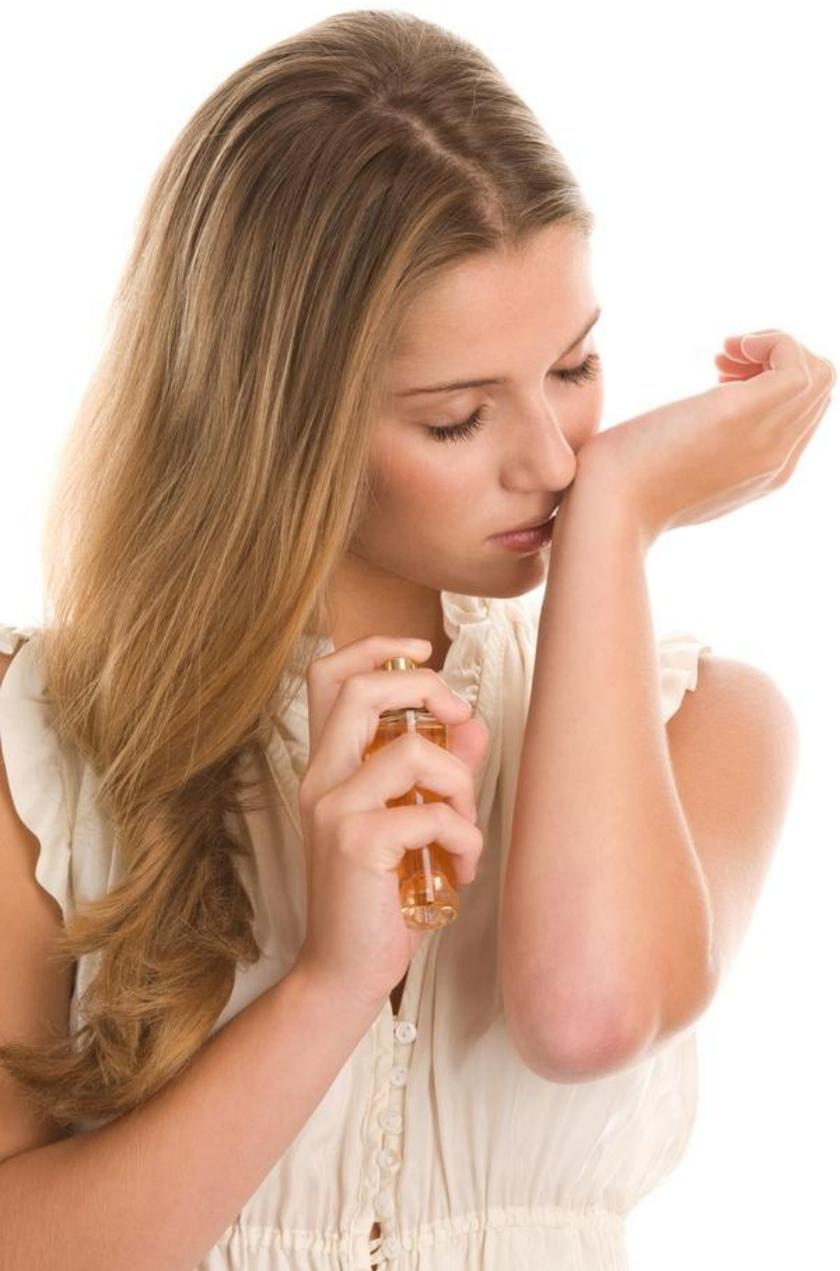




● С ароматерапевтом
Ларисой
Кузьминых

Званная гостья Студии

- **Кузьминых Лариса Владимировна** - сертифицированный практикующий ароматерапевт, автор Школы Ароматерапии, Генеральный директор "Центра Семейного Здоровья", директор Центра Ароматерапии "Ароматный Рай" в г. Екатеринбург, автор книг "Ароматный рай" и "Аромабеби". Аромакосметолог и нутриентолог. Стаж в ароматерапии 17 лет. В 2009 году Лариса Владимировна внесена в энциклопедию «Лучшие люди России» и награждена медалью «За выдающиеся заслуги».

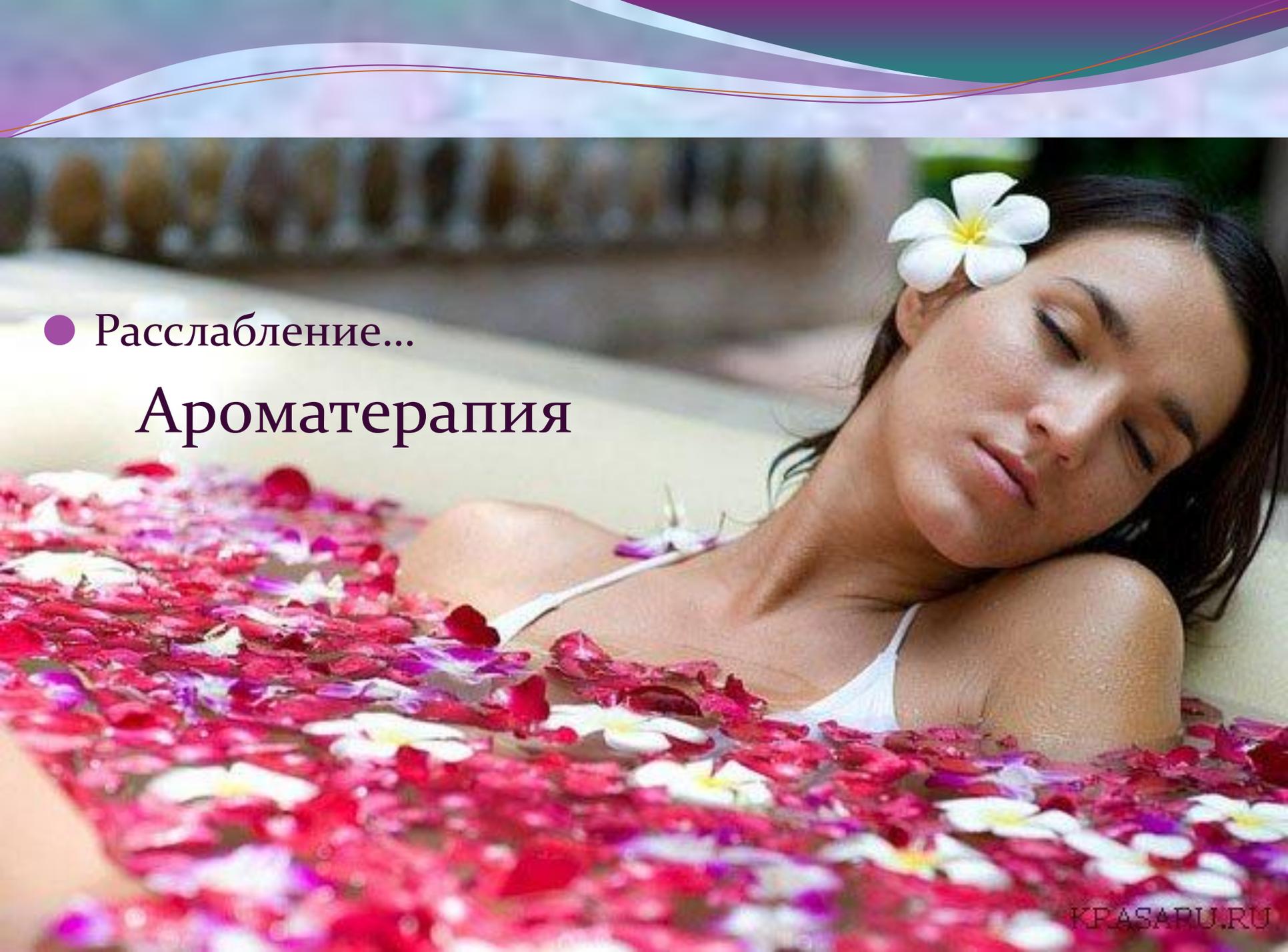


● Богатый выбор

Ароматных эфирных масел





A woman with dark hair is lying in a white bathtub, her eyes closed in a state of relaxation. She has a white plumeria flower tucked behind her ear. The water in the tub is filled with a thick layer of red, pink, and purple flower petals. The background is softly blurred, showing what appears to be a spa or bathroom setting.

● Расслабление...

Ароматерапия

Май
2013

Микс
«Женская суть»



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ЖЕНСКИЕ СОСТОЯНИЯ»

- С психологом
Людмилой
Широковой



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ЖЕНСКИЕ СОСТОЯНИЯ»



Обольсти-
тельница



Королева



Хозяйка



Девочка



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ



- С инструктором
по йоге
Натальей
Охапкиной

*«Дайте взбаламученной воде
успокоиться и она станет
чистой...»
Лао Цзы*



ТВОРЧЕСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС



с
Еленой
Харченко

МАСТЕР-КЛАСС ПО ТЕХНИКЕ «ВАЛЯНИЕ»



*Основные материалы:
натуральная шерсть,
жидкое мыло.*



*Получились
оригинальные
«зажимы»
для шейного платка*

Сентябрь
2013

«Речной трамвайчик»

*Лучшая
встреча -2013*





Отправляемся в плавание по реке Исеть

Наша дружная команда





*По незнакомой тропе вслед
за руководителем*

Игры на природе





*Люди сильны
Друг Другом.*

*В этом есть
Жизни смысл.*

Если в твоей округе

*Есть, с кем
стремиться ввысь.*

Октябрь
2013

«Женский образ
на экране»





АННА МИХАЛКОВА
ЯНА ТРОЯНОВА

в комедии АВДОТЫ СМIRНОВОЙ

КОКОКО



*Делимся впечатлениями
после фильма*



Читаем интересные книги на Женскую тему



Декабрь
2013

«Тренинг
исполнения
желаний»



О чем я мечтаю? Мои Желания - какие они?



*Предновогодние ритуалы,
множество подарков и
сюрпризов*





2014

«Вылет
из гнезда»



*... только выпорхнув
из привычной зоны
комфорта, можно испытать
необычное ощущение
полета...*



Февраль
2014

«Стройный силуэт»

Фитнесс-центр
«Аквамарин»





*Занятие
стрейчингом*

а после...

*... теплые
и приятные
плиты хамама*





Май 2014

«Выше неба»



*Подъем на смотровую
площадку
БЦ «Высоцкий»
г. Екатеринбург*

..на 52 этаже, перед глазами весь город –
как на ладони, а под тобой - 186 метров

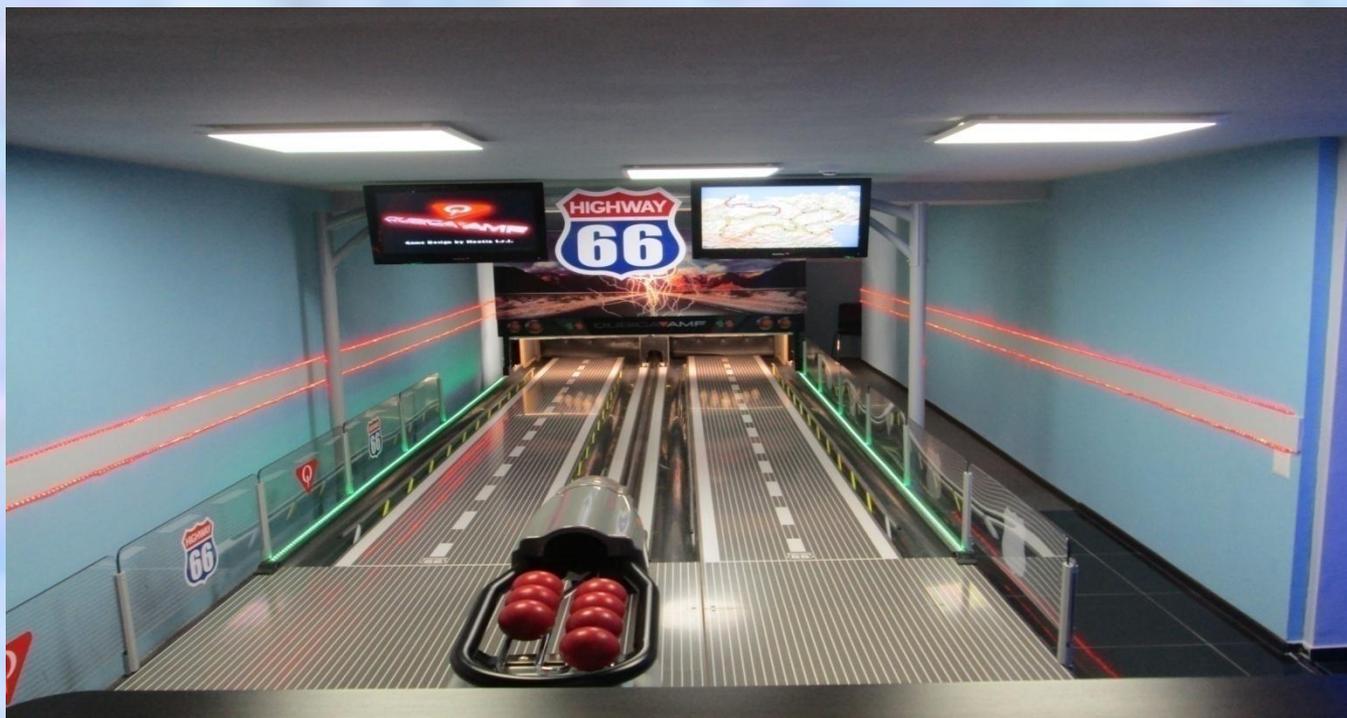


- *«Я удивляюсь, сколько же во мне сил – для семьи, для работы, для того, чтобы просто жить дальше! Меня наполняет огромная уверенность в себе! Я справляюсь с любой ситуацией! Я – на высоте! Я – успешна! У меня всё-всё получается!»*

Отзыв одной из участниц после поездки

Октябрь
2014

Тренинг
командообразования
Игра в Мини-боулинг



Азарт и работа в команде!



Точны в игре и на работе!



Совсем скоро – Волшебная Предновогодняя встреча!





Флай-Студия
женской легкости
и окрыленности
«Лети!»

Впереди
новая
программа
2015!

Тема 2015 – «ТАЙНЫЙ ГОСТЬ»!

