

# Праздник «Здоровья и красоты»

Кооператив «Вариант» – это не только займы, сбережения и прочие финансовые услуги. Мы стараемся быть для своих пайщиков объединяющим фактором, связывающим вместе разных людей. Наш кооператив – это большая семья, со своими уже сложившимися традициями, памятными событиями и, конечно же, праздниками.

А самым интересным из них является праздник о нашем здоровье и красоте.

Традиционный ежегодный праздник «Здоровья и красоты» кооператив «Вариант» провёл 26 марта впервые в спортивном зале «Портовик». Все пришли по спортивному одетыми и в приподнятом настроении. На этот праздник мы пригласили специалистов, которые познакомили нас с практиками оздоровления и омоложения организма.



Антипов Александр Александрович – тренер по тайцзицюань, пришел со своей группой ушуистов, которые провели мастер класс. Все смотрели и любовались их плавным и гармоничным движениям, а потом старались за ними повторить. Мы много узнали о пользе движения, о дыхании и о том, какие упражнения продлевают нам с вами жизнь.



Азаров Юрий Семенович – тренер фитнес клуба «Мастер Джим». Он организовал всех в круг и провел разминку: сначала бегом по кругу, потом бегом боком в одну сторону, потом боком в другую. Пробежались и сразу почувствовали прилив энергии.

Максименко Зоя Геннадьевна – тренер по йоге много познавательного рассказала о нашем здоровье и о том, как его сохранить. Наше здоровье зависит только от нас самих. Три вещи влияют на здоровье: питание, психология и экология. Зоя Геннадьевна говорит: «Для меня йога – это и образ жизни и профилактика здоровья и философии. Йога воспитывает во мне чувство меры и пропорции. Применяя её к своему собственному телу, я учусь извлекать максимум звучания красоты и гармонии, изящества и красоты, а также умению жить в гармонии с природой и с окружающим миром. Йога научила меня понимать: что такое тело, душа, разум».

Сколько эмоций, впечатлений, ведь не у всех сразу всё получалось. Кроме спортивных упражнений была викторина на спортивную тему, танцевальный марафон, участвовали в играх. Было весело, много шутили друг над другом. По окончании праздника пили из самоваров чай с блинами и вкусными пирожками. Расходились с необыкновенным настроением. Ведь движение – это жизнь!



Поздравляем  
с ИСТИННОЙ  
весной!

пасха

1  
МЯ