

**ФУТБОЛ
В ЧЕРТАНОВЕ
КРУГЛЫЙ ГОД**
об открытии
нового стадиона
читайте
на 4 стр.

Приглашает «ПЕРСЕЙ-ART»

Студия актерского мастерства «ПЕРСЕЙ-art» приглашает всех желающих, детей и взрослых, продолжить занятия по следующим направлениям:

- АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО (дети с 10–16 лет, взрослые). Мастерская засл. артиста России Бориса Поволоцкого;
- АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО (дети 4–9 лет). Мастерская Почетного кинематографиста РФ Светланы Орловой;
- «ENGLISH CLUB» — студия английского языка Инны Клименко;
- СТУДИЯ ЖИВОПИСИ И РИСУНКА Валерия Челиканова;
- СТУДИЯ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА Марии Малаховой;
- «ДОШКОЛЕНОК» — студия дошкольного образования Юлии Изнюк;
- «МУЗЫКА С МАМОЙ» — студия раннего музыкального развития Светланы Елкиной;
- ШКОЛА ГИТАРЫ «ПЕРСЕЙ-art» Вячеслава Шилкина;
- ЙОГАТЕРАПИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ;
- ПРАНАЙАМА — дыхательная гимнастика в соляной пещере;
- ЛОГОПЕД — коррекционные и реабилитационные программы;
- «СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА» — оздоровительно-игровая комната.

ВЕДЕТСЯ НАБОР В ГРУППУ ИГРЫ НА ЭЛЕКТРОГИТАРЕ



Тел.: 8(499)343-3989

WWW.PERSEY-ART.RU



СТУДИЯ «ДОШКОЛЕНОК» Юлии Изнюк



В летние месяцы продолжит занятия по раннему развитию и подготовке к школе с детьми в возрасте 4–7 лет.

Занятия проводятся по авторской методике.

Стоимость занятия — 450 руб.

Запись по телефонам:
8-499-343-3989, 8-905-719-8171, 8-926-008-2118.

WWW.PERSEY-ART.RU

ГОРОД И МЫ

Москва! Как много В ЭТОМ ЗВУКЕ...

Пятнадцатый раз этой весной в Москве будут отмечаться Дни исторического и культурного наследия. Их празднование приурочено к Международному дню охраны памятников (18 апреля) и Международному дню музеев (18 мая).

В этом году для удобства москвичей и гостей столицы акции, во время которых можно будет воспользоваться бесплатным посещением музеев, выставочных залов, памятников архитек-

здания города, которые следует включить в программу бесплатных экскурсий в Дни исторического и культурного наследия в качестве двух новых объектов.

Так, одним из вариантов предлагаемых горожанам, стали



туры, пройдут в выходные дни — 17 апреля и 21 мая. Только в эти дни откроются для посещения старинные особняки и усадьбы, которые обычно закрыты для посторонних. Такие экскурсии проводятся по предварительной записи. С 24 марта на портале «Активный гражданин» москвичам была предоставлена возможность выбрать исторические

палаты XVII века — часть усадьбы Кильдюшевских в Архангельском переулке. В рамках масштабной реставрации здесь было воссоздано первоначальное колористическое оформление, а также сохранены старые детали отделки. Альтернативой может стать городская усадьба на углу улицы Воронцово Поле и Подсо-сенского переулка, построенная

неизвестными архитекторами в XVIII веке. До наших дней она дошла почти в первозданном виде, например, здесь сохранилась чугунная главная лестница и интерьеры комнат парадной анфилады второго этажа.

Также москвичам предлагают посетить дом 17 в Лаврушинском переулке, основой для которого стали палаты XVII века, пережившие пожар 1812 года. Результатом последней реставрации стало открытие строительных слоев разных эпох на одном из фасадов, которые позволяют проследить всю историю здания до наших дней. Не менее интересным может оказаться визит в здание Хамовнической пожарно-полицейской части на Комсомольском проспекте, построенной в XIX веке. Здесь находится одна из четырех московских каланчей, сохранившихся до наших дней.

Следует обратить внимание на то, что музеи, подведомственные Департаменту культуры, в Дни исторического и культурного наследия будут работать с 10 до 18 часов. Работа федеральных и ведомственных учреждений определена собственным графиком.

По материалам
Информационного центра
Правительства Москвы

Подробную программу мероприятий Дней исторического и культурного наследия можно узнать на официальном сайте акции www.dninasledia.ru, официальном сайте Департамента культуры города Москвы www.kultura.mos.ru, а также по телефонам «горячей линии» (495) 988-26-76 (с 10.00 до 17.00, пн. — пт.) и (495) 777-77-77 (круглосуточно).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ ✓

Дыхательная гимнастика В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ*

Дыхание есть основа нашей жизни. Это настолько естественный для нас процесс, что мы часто не придаем особого значения тому, как именно мы дышим. А ведь именно из-за неправильного дыхания часто образуются различные, в том числе и хронические заболевания.

Недостаток кислорода в тканях ухудшает их состояние, замедляются внутренние процессы, и наш организм утрачивает силы, быстрее утомляется, стареет и не может противостоять различным вирусам и инфекциям, которые поражают его гораздо чаще, чем здоровый.

В последнее время представители традиционной и народной медицины сошлись во мнении, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы, а также избавить от головных болей и

некоторых хронических заболеваний. Кроме того, люди, регулярно занимающиеся дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние.

Большинство из нас во время дыхания задействуют лишь 40% своих легких, что приводит к нарушению процессов газообмена. Если выработать у себя привычку «дышать полной грудью», этих проблем удастся избежать. Нельзя забывать и о влиянии неправильного дыхания на внешний вид. Из-за недостатка кислорода наша кожа утрачивает свою эластичность, становится дряблой и рыхлой, меняет цвет на бледно-серый или желтоватый, появляются мешки и синяки под глазами, а также

образуются морщины, которые не красят ни одну женщину.

Сегодня дыхательные гимнастики существуют и как самостоятельные виды, и как специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги. Главное — осознанно и взвешенно выбрать тот вид дыхательной гимнастики, который в наибольшей степени подходит вам для достижения поставленных целей, учитывая состояние здоровья, образ жизни и особенности характера.

В предыдущих номерах газеты мы неоднократно освещали еще одну оздоровительную процедуру, которая также очень благотворно влияет на бронхо-легочные, сердечно-сосудистые и иммунные процессы нашего организма — это оздоровительная комната соляная пещера «ДышиЗдорово»,



которая принимает посетителей с сентября 2015 года по адресу: ул. Чертановская, дом 16, корпус 2.

И, дабы удвоить положительный эффект от этих двух оздоровительных процедур, мы совместили их в одном месте и в одно время. Теперь «Дыхательная гимнастика в соляной пещере» — двойная польза для вашего здоровья.

Занятия проводятся по вторникам, четвергам и субботам по предварительной записи. Детские и взрослые группы — до 8 человек. Запись по телефонам: 8-499-755-6542 — соляная пещера «ДышиЗдорово», 8-905-719-8171 — тренер по дыхательной гимнастике Изнюк Юлия Борисовна.

* Услуга не является медицинской и имеет ряд противопоказаний.