

Пора изменений...

Уж осень на дворе! Начались рабочие и школьные будни. От лета остались только приятные воспоминания, с друзьями уже всеми впечатлениями поделились, посмотрели фотографии незабываемых моментов... Работа – дом, дом – работа, дети – детский сад, школа, магазин – готовка... До очередного отпуска ещё далеко, а уже сейчас хочется что-то изменить, отдохнуть душой, заняться чем-нибудь новым. А, может вообще изменить свою однообразную размеренную жизнь. Не откладывайте в долгий ящик свои порывы и не отказывайте себе ни в чём! Приходите в **Семейный культурно-образовательный центр «КОЛОБОК»**, в котором успешно работают курсы не только для детей, подростков, студентов, но и **только для Вас, взрослых. Движение – это Жизнь!** Под таким девизом работают такие **курсы для взрослых**, как: **аэробика, танцы для мужчин и женщин, курс самообороны для мужчин и женщин**. Необходимо также уметь восстанавливать свой организм, как это правильно сделать научат Вас на **курсе йоги для мужчин и женщин**. А в **«Маминой школе»** будущим мамам покажут как можно развивать ребёнка (не физически, конечно) в различные триместры до рождения и в течение первого года жизни. Остановимся немного подробнее на каждом из этих курсов.

Аэробика. Это слово вошло в русский язык в 80-х годах, когда началось повальное увлечение ритмическими движениями под музыку, особенно после выхода на экраны телевизоров в 1984 году первого комплекса ритмической гимнастики, который вела известная фигуристка Наталия Линичук. С 1985 по 1991 год ещё 11 комплексов вели известные гимнастки и актрисы. Дважды упражнения показывали фигурист Игорь Бобрин и актёр Олег Кныш. Передачи записывались как в спортивном зале, так и на природе, также занятия проходили на снегу и в воде. Комплекс ритмических упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Все упражнения выполняются синхронно **под руководством опытного тренера**. Если аэробикой заниматься регулярно, а в **КОЛОБКЕ занятия проходят два раза в неделю (в среду и субботу)**, то помимо общего оздоровления организма, Вы сможете не только держать своё тело в тонусе, но и поддержать эластичность мышц и кожи, что особенно важно в любом возрасте.

Танцы для мужчин и женщин. Танцы – магия души и тела, гармония движения и мысли! Кто из вас, дорогие женщины ни разу в своей взрослой жизни не пытался танцевать? Кто из вас завораживающе не смотрел на элегантно двигающуюся танцующую пару и не пытался представить себя, а может даже своего партнёра по жизни, партнёром в танце? Или, дорогие мужчины, кто из вас не представлял себя султаном, вокруг которого красивые женщины исполняют танец живота? А можету Вас, дорогие читатели, есть мечта, научиться танцевать рок-н-рол или джаз, просто Вы её отодвинули далеко. Так далеко, что уже забыли про это! А годы идут! Может некоторые из Вас уже не очень-то нравятся себе в зеркале и почти каждое утро начинается с решения, что надо что-то делать, чтобы выглядеть стройнее. Не откладывайте это решение ещё на несколько лет! Приходите **в субботу утром в «КОЛОБОК»** в группу людей, которые уже сделали первый шаг из будничной рутины в сторону здорового образа жизни. Под руководством профессионального хореографа, который учитывает индивидуальные возможности каждого во время занятий, Вы постепенно поймёте, что танцы – это неотъемлемая часть Вашей жизни!

Курс самообороны для мужчин и женщин. В основу данного курса положено искусство русского рукопашного боя «Система», которое уходит своими корнями в древность. На тренировках моделируются реальная ситуация, в которую может попасть каждый из нас. Поэтому отличительными особенностями «Системы» являются: естественность поз и свобода движений, основанных на инстинктивных реакциях человека; отсутствие агрессии, за что «Система» признана «самой не агрессивной борьбой» при спортивном отделе ООН». Не мало важной составляющей «Системы» является не только физическая подготовка, но психологическое обучение. Занятия проходят **по субботам в «Колобке»**. Дополнительная информация на сайте: <http://www.systemasavin.com>.

Йога. Жизнь человека в последнее время напоминает гонку. На кону стоит благополучие: в семье, в работе, в личной жизни, в творчестве. И не на секунду не останавливаясь, человек убеждает себя, что успевает ещё и

отдыхать. А когда? Мысли обо всем на свете занимают голову человека целый день и не дают уснуть даже ночью. Дорогие читатели, наверное, каждому из Вас это знакомо. Йога дает успокоение. Люди думают, что им нужно многое. Но пока они за этим гоняются, единственное, что им, действительно, становится необходимым - это покой. Практикуя асану (позы), пранаяму (дыхание), Вы практически проходите ту же самую школу, что и в детстве. Вы научитесь осознавать свои поступки, сокровенные подоплеку своих мыслей, понимать природу своих желаний. Медитируя, Вы можете найти в себе что-то давно забытое, раскрыть таланты, которых, как казалось, у Вас нет. Йога не просто дарит мир телу и разуму. Она создает покой в среде блуждающих мыслей и инстинктов, тем самым давая ощутить искренность наполненности каждого момента Вашей жизни. И скорость века здесь не при чем. Остановив внутренние споры, Вы сможете точнее сконцентрироваться на поворотах судьбы. Для занятий йогой нет возрастных ограничений и противопоказаний, исключением является только нежелание заниматься. Заниматься можно в любое время суток, а какие упражнения выполнять Вам посоветует, покажет единственный в Штутгарте и регионе русскоговорящий дипломированный специалист. **Занятия в «КОЛОБКЕ» проходят по воскресеньям** (возможны будние дни – вторник или четверг).

«Мамина школа». Принято считать, что для беременной женщины, достаточно посещать курсы подготовки к родам, где основное внимание уделяется физической стороне дела. Но малыш в животике уже имеет все органы, просто находится в другой среде, безопасной для него. Пищу и всю информацию о внешнем мире он получает через маму. Если мама читает, рисует, слушает музыку, ребёнок тоже развивается в каждом из этих направлений. Если мама разговаривает с ребёнком, то он распознаёт её голос. Как это правильно делать Вас научат **на субботних занятиях в «КОЛОБКЕ».** А теперь, дорогие читатели, представьте себя в лифте, который поднимает Вас на 23 этаж с неким ускорением. Вдруг вся конструкция разваливается. Где находитесь Вы? Каковы Ваши ощущения? Мысли? Думаем, никто не хотел бы оказаться в таком лифте! Но, Вы уже были в подобной ситуации, только не помните об этом – это было в момент Вашего рождения! Для новорожденного перейти из благоприятной среды в реальный опасный непонятный мир – это сравнимо с тем лифтом для Вас! Если малыш услышит уже знакомую музыку, голос, а когда появится зрение, увидит картину, которую себе представлял, поверьте, дорогие будущие мамы, для Вашего малыша адаптационный период будет проходить гораздо легче.

Немного о новых курсах. В связи с повышенным спросом с начала этого учебного года в **Семейном культурно-образовательном центре «КОЛОБОК»**, помимо уже существующих, начинают работать следующие курсы **для детей 3-4 лет**, а именно: **ритмика, рисование, начальное музыкально-театральное развитие.**

Для подростков и студентов в «КОЛОБКЕ» работают следующие следующие курсы: **R&B** (четверг), **Breakdance** (суббота), **Showtanz** (пятница, суббота). Подробнее об этих танцевальных направлениях можно прочесть на нашем сайте: <http://www.kolobok-ev.de/Presse/Presse.html>, статья была опубликована в «Импульсе» №4, 2012). Также идёт набор в **группы самообороны для подростков** (суббота).

Информацию о курсах для детей от 1 года и старше, о проектах для родителей и многое другое, Вы можете получить на сайте: <http://www.kolobok-ev.de> или по телефонам: 0178 50 11 755 и 0711 319 43 39.

Мы приглашаем к сотрудничеству хореографов, художников, воспитателей детского сада, музыкальных руководителей, учителей предметников и учителей начальной школы.

Добро пожаловать в Семейный культурно-образовательный центр «КОЛОБОК»!