

Два дня здоровья под открытым небом — фестивалю «Здравица» быть

«Здравица» — это первый фестиваль здорового образа жизни, который состоится **5-6 октября в районе Силикатных озёр** при любой погоде. Формат мероприятия тоже довольно необычный — open air.

Фестиваль объединит на своей площадке самых разных людей: интересных, активных, пропагандирующих в нашем городе здоровый образ жизни и разные методики оздоровления как тела, так и духа.

Организаторы учли вкусы всех потенциальных участников и запланировали насыщенную программу. Это и мастер-классы, и семинары, и спортивные игры.

На «Здравице» вас ждёт выступление Вадима Шабунина с лекцией о правильном питании, **гимнастика цигун** с Натальей Золотарёвой и клубом «Яншен Дао», мастер-класс по **приготовлению живых коктейлей** «Зелень для жизни» от Алёны Старос, лекция сыроедки со стажем Юлии Гаршиной из Грязей о **живом питании**. Прекрасная половина человечества тоже не заскучает, специально для дам Татьяна Мухортова проведёт занятие по **женской гимнастике** «Чаровница». Для самых смелых Андрей Трофименков из Клуба зимнего плавания расскажет о **закаливании** в холодной воде. Ну а если закалывание не пойдет на пользу, и вы всё-таки замёрзнете, то **спортивные мероприятия** вас точно согреют: дартс, стрельба из винтовки, слеклайн (хождение по слабо натянутой стропе) — и это далеко не полный список всех активностей фестиваля. Для любителей народной культуры выступят Снежана и Андрей Прокофьевы с лекцией о **русских традициях** и здоровом образе жизни на Руси. Как бонус к лекции — подвижные игры, молодецкие состязания и весёлый пляс.

Вечерняя программа тоже обещает порадовать. **Киноклуб «Экосфера»** из Ельца обязательно привезёт что-нибудь интересное, что именно — организаторы держат в секрете. Ну и какой же open air без музыки, спросите вы и будете правы. Музыкальный гвоздь «Здравицы» — [группа «Дружина правды»](#). А на вечерней этнодискотеке гости будут зажигать под сеты [DJ Angsha](#) и [DJ Картона](#). И ко всему этому огненное и световое шоу от ребят из [«Energy fire»](#). Кроме того, на протяжении двух дней на территории фестиваля будет работать чайный клуб, где можно будет согреться вкусным чаем и отведать сладостей. Как вы уже догадались, на алкоголь и курение на фестивале табу.

Конечно, можно ограничиться и одним днём, но звёздное небо над головой и вечерняя романтика у костра стоят того, чтобы остаться с ночёвкой. Тем более что наутро всех желающих ждёт хатха-йога от Богдана Якимечко и, внимание, купание в озере! Ну и напоследок чаепитие.

Более подробную информацию о том, что нужно взять с собой на фестиваль, и схему проезда можно [посмотреть тут](#).

Будьте здоровы!

Фото Татьяны Токмаковой.