

Жители Южного округа смогли отдохнуть от городской суеты на фестивале здорового образа жизни «OrganicFest 2016»

05.12.2016

В первые выходные зимы, с 3 по 4 декабря, в культурном центре ЗИЛ проходил фестиваль, посвященный здоровому образу жизни в мегаполисе «OrganicFest 2016». В эти дни посетители могли отдохнуть от городской суеты, провести время с пользой, а также купить подарки к Новому году. На фестивале побывал и наш корреспондент. Подробности читайте в рубрике «Проверено на себе».

«OrganicFest 2016»

По словам организаторов фестиваля, вести здоровый образ жизни в большом городе – это не самая простая задача. Поэтому цель мероприятия – показать москвичам, как научиться жить в гармонии с собой и своим телом. На протяжении двух дней на площадках центра проходили мастер-классы и лекции о красоте и здоровье. В Organic гостиной фестиваля эксперты и профессионалы делились советами на актуальные темы и вопросы: как правильно питаться, как сохранить молодость и красоту, как снизить давление, не прибегая к помощи лекарств, а также о том, как постоянно поддерживать свой организм в тонусе.

На танцевальной площадке ЗИЛа проходили мастер-классы по йоге, в том числе для детей с особенностями развития, а также занятия по оздоровительной гимнастике для позвоночника.

Арт-студия «Грядки-Прядки» подготовила специальную программу для самых маленьких. Увлекательные мастер-классы не только порадовали детей, но и многому научили: росписи на гипсе и на дереве, а также созданию новогодних игрушек на елку. В рамках проекта «Детям о важном» сотрудники студии показали юным гостям фильм «Про Диму». Это картина о мальчике с особенностями развития.

На площадке Organic market посетители могли попробовать натуральные вегетарианские продукты питания, купить книги, одежду, косметику и мебель, а также научиться готовить вкусную и полезную еду.

Завершил фестиваль благотворительный концерт известной певицы Ирины Нельсон. Лидер популярной группы Reflex, а также дипломированный преподаватель йоги ведет мастер-классы, участвует в программах, посвященных здоровью. В этот раз она представила для гостей программу мантровой музыки «Голос души».

P. S.

Фестиваль «OrganicFest» – по-настоящему уникальный для Москвы проект. Нечасто горожанам выпадает возможность приобщиться к здоровому образу жизни, а также расслабиться, отвлечься от быстрого ритма жизни, находясь при этом в центре мегаполиса.

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/4361984.html>

[Управа района Орехово-Борисово Северное](#)