

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 48, февраль 2024



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

**ДУХОВНАЯ
ОСНОВА ДЕНЕГ
КАК ФИНАНСЫ
СВЯЗАНЫ С ДРУГИМИ
СФЕРАМИ ЖИЗНИ?**

СТР. 4-5

**ЕГОР КРИД
ИСКАЛ ЗВЕЗД
В АРЗАМАСЕ**

СТР. 24

СТР. 14-16

ТРЕНЕР ПО БЕГУ

**ОЛЬГА
ГРУЗДЕВА:**

**«ПРЕОДОЛЕВАЯ
СОТНИ КИЛОМЕТРОВ,
ТЫ МЕНЯЕШЬ ЖИЗНЬ!»**



**ALFA LOVE 3
ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ
ВЛЮБЛЕННЫХ
И ИЩУЩИХ
СВОЮ ЛЮБОВЬ**

СТР. 20-21

**МАРИЯ
БОГОЯВЛЕНСКАЯ
ОТ ДОМОХОЗЯЙКИ
ДО ОДНОЙ ИЗ
САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ
ЖЕНЩИН НИЖНЕГО
НОВГОРОДА**

СТР. 16-17

**ТРИ СТАДИИ
ОТНОШЕНИЙ
КАК СОХРАНИТЬ
СОЮЗ, КОГДА
ХОЧЕТСЯ СВОБОДЫ?**

СТР. 8-9



Пути Души

Центр медитативных практик

**ВЫБЕРИ СВОЮ
МЕДИТАЦИЮ!**

ГОНГ МЕДИТАЦИИ
МЕДИТАТИВНАЯ ЖИВОПИСЬ
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ
МЕДИТАТИВНАЯ ЙОГА
МЕДИТАЦИИ С ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ
МЕДИТАЦИИ ПОД ЛИЧНЫЙ ЗАПРОС

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ



8-908-751-90-00

PUTDUSHI-NN.RU

КУПОН



ДЭФО

ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА

5%



Скидка не суммируется со скидками по другим акциям.
Подробности уточняйте у менеджеров в салонах «ДЭФО».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В твоих руках свежий выпуск одного из самых полезных и мотивирующих СМИ в России. Спустя годы работы приятно осознавать, что наш слоган - «Журнал, который может тебя изменить» - реально работает! Так, немало людей статьи «Alfa Жизни», а также тренинги на наших фестивалях, побудили к запуску собственных успешных проектов в сфере саморазвития. Многих специалистов из разных сфер мы прямо или косвенно познакомили друг с другом, а это породило целую цепочку интересных коллабораций. И очень часто мы сами забываем (а потом лишь случайно вспоминаем), что такой-то нижегородец, добившейся незаурядных вершин жизни, когда-то был на страницах нашего журнала, будучи еще не таким востребованным и прокаченным как личность. И все это лишь поверхностное изучение общей картины: можно только представить, скольким людям, неизвестным нам, статьи издания помогли прийти к важным осознаниям, мотивировали к действиям, которые затем привели к значительным изменениям в их повседневности!

И в свежем выпуске вас наверняка ждет много открытий о разных нюансах бытия. Так, на **стр. 4-5** вы узнаете, как количество денег в кошельке зависит от других областей жизни человека. На **стр. 6** прочувствуете, как люди сами удлиняют себе путь к мечте, ждут различных условий, хотя свое можно вполне забрать здесь и сейчас! На **стр. 10-11** вас ждет любопытный материал о том, как на привлекательность девушки влияют проблемы в разных областях физического тела (например, изменение формы носа). Статья на **стр. 8-9** посвящена трем глобальным стадиям отношений: вы увидите, что многие типичные проблемы вполне естественны и закономерны.

Есть в номере и несколько мотивирующих историй об успешных нижегородцах. Так, девушка с обложки Ольга Груздева рассказала, как с помощью бега радикально поменяла свою жизнь (**стр. 14-16**), а дизайнер одежды Мария Богоявленская поделилась секретами, как добиться популярности (**стр. 16-17**). А, пожалуй, лучшее место, чтобы прокачать свою жизнь во всех направлениях - это ALFA-фестивали. В этом выпуске можно окунуться в атмосферу **Alfa Life Fest 13 (стр. 18-19)** и **Alfa Love 3 (стр. 20-21)**. А 7 апреля советуем лично посетить фестиваль здоровья и телесных практик **ALFA ЗОЖ 4 vk.com/alfazozh**.

Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-7, 14-19



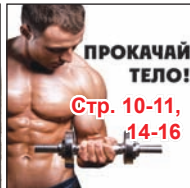
СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 8-9, 20-21



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 10-11, 14-16



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 4-5



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 5,9,18-21



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле. Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок
Ул. Добролюбова, 4А Тел. 8-905-722-8951 Сайт: vk.com/antrawood
ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.
Тел: 8-903-606-8676. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках, нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты
Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitiya

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.
Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.
Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: vk.com/ecolespb

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.
Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб. Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии
Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii
ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: www.club-mate.nn.ru

МИРАЙЯ, экоцентр. Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru
НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации
Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего (курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

РАДУГА, йога-центр. Весь спектр йоги в одном месте - в центре Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф
SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 vk.com/svoboda_v_nn
СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес,

нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события
Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoiyhodnn

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое. Целостный подход к личности и здоровью.

Ул. Дунаева, 9 Тел. +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52

ЭСТЕТИКА, психологическая арт-студия.. Групповая и индивидуальная арт-терапия, тематические встречи, детские группы.

Ул. Сергиевская, д. 8, вход 8 Тел. 8-951-919-1522 Сайт: estetika-nn.ru



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ОЛЬГА ГРУЗДЕВА

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 19.02.2024, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:
Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)

zen.yandex.ru/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



Биомоделирование
зон лица и тела



Биоревитализация
и репарация



Мезотерапия
периорбитальной
зоны



Сияние
и увлажнение



Лифтинг
и антиоксидантная
защита

НЕОКОЛЛ®



Реклама

НОВАЯ ЭРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ МЕЗОТЕРАПИИ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С РЕГИСТРАЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2021/14983 от 5.08.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

МАТРЕШКА
MATRYOSHKA
РЕСТОРАН НАРОДНОЙ КУХНИ

Ресторан «Матрешка»
— новый взгляд на
традиционную
народную кухню —
в современном
гастрономическом
прочтении

Отдельно мы предлагаем:
- организацию выездных
праздничных банкетов
- линейку собственных
полуфабрикатов из
фермерской продукции
- доставку аппетитных
горячих блюд домой
или в офис



**Приглашаем всех отпраздновать
наступающие 23 февраля и 8 марта
в ресторане народной кухни "Матрешка"!
Вас ждет особенная программа,
напитки на welcome и особые угощения!**

пр-т Гагарина, д. 54
restoran_matreshka

☎ 8-960-160-6262
matryoshka-nn.ru

Реклама

ДУХОВНЫЕ ЗАКОНЫ ДЕНЕГ

КАК ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СВЯЗАНО С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И УБЕЖДЕНИЯМИ?

Автор
ДАРИАНА ДОЛБУНОВА,
эксперт по финансовому мышлению, Коуч ICF, бизнес-психолог, куратор университета практической психологии (г. Москва), автор проекта «Квантовая система финансового изобилия»



Большинство людей привыкли видеть в деньгах лишь материю – средство для выживания, комфорта, достижения целей. И есть стереотип, будто финансы являются чуть ли не антиподом духовной стороны жизни. Но это не так. Во вселенной все связано, потому что абсолютно все в мире состоит из энергии, принимающей различные формы и состояния. Между людьми, событиями, всем тем, что составляет материальное и нематериальное бытие, происходит постоянный обмен энергиями. Мало кто задумывается о том, как сильно на денежный поток влияют такие сферы, как отношения с партнером, родителями, своими детьми, внутренняя самооценка, страхи, убеждения... И если человек прорабатывает эти и другие области жизни, то деньги начинают приходить к нему из неожиданных источников, без особых на то усилий. В этом я не раз убеждалась и на своем опыте, и на позитивных историях сво-

их клиентов. В данной статье я расскажу, как именно психологическое состояние, эмоции, поступки влияют на финансовое благополучие и как можно увеличить денежный поток за счет полезных духовных привычек.

ЛЮДИ ОТДАЮТ ДЕНЬГИ ЗА ЭНЕРГИЮ

У энергии денег есть свои законы. Например, она может иметь, как созидательную, так и разрушительную силу. Так, если человек не экологичен в своих действиях и намерениях, его мало заботит качество предлагаемых им товаров или услуг, он увеличивает свой капитал обманным путем, то такие деньги приобретают энергию разрушительного свойства. И это не проходит бесследно для него самого. К примеру, нередко у таких людей (или их близких) начинаются серьезные проблемы со здоровьем, страдают отношения в семье, возникают конфликты с законом, криминалом и другие неприятности. То есть, несмотря на всё внешнее благополучие, их вряд ли можно назвать счастливыми.

Обычно, чтобы заработать капитал, люди прикладывают большие умственные и физические усилия. Но те, кто живет согласно духовным законам (например, совершает поступки исходя из любви и благодарности), делятся, что деньги приходят к ним будто сами собой! С другой стороны, не раз замечала, что обидчивые люди часто испытывают финансовые проблемы. Просто обида создает в душе и теле блок, который искажает поток энергии внутри человека. Вообще любое напряжение или конфликт в личной жизни будет отражаться на психоэмоциональном и энергетическом состоянии. Это можно сравнить с беспроводным интернетом: когда происходят различные сбои с wi-fi-соединением, то работать в сети очень сложно. А когда скорость высокая и стабильная, вам намного легче решать свои задачи. С энергией денег все аналогично.

Также на духовном, бессознательном уровне мы часто выбираем, какой товар покупать или к какому специалисту идти (из множества

Курс «Психотерапия расстройств пищевого поведения»

Ведущая курса: Татьяна Мазулевская, врач-психотерапевт, эндокринолог-диетолог, семейный психолог (Институт Психотерапии и Клинической Психологии, г. Москва)

С ПОЛУЧЕНИЕМ УДОСТОВЕРЕНИЯ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ!

Темы курса:

1. Клинические проявления
2. Диагностика расстройств пищевого поведения
3. Мотивация
4. Основные вопросы диетологии и питания
5. Применение КБТ при РПП
6. Применение НЛП и ДПДГ в работе с клиентами с РПП
7. Препятствующее терапии поведение. Профилактика профвыгорания
8. Работа с образом тела
9. Арт-терапия. Применение практических техник
10. Использование МАК при РПП
11. Предотвращение рецидивов
12. РПП у детей и подростков



Продолжительность
- 96 часов



ул. Студеная, 3
тел. 413-57-00 | www.nshpp.ru

Даты проведения: 30-31 марта 2024 | 27-28 апреля 2024

вариантов). Просто люди способны считывать то, что не видно глазу - ту самую энергетическую составляющую. И если человек источает сильную позитивную энергию, то к нему неосознанно будут тянуться другие души: в пространстве словно очищается путь к его продуктам и услугам. Люди будут готовы платить не столько за них, сколько за возможность соприкоснуться с этой энергией (будто с красивой музыкой, которую хочет слушать снова и снова).

А вот такие эмоции, как страх, зависть, осуждение, завышенные ожидания, обида, на духовном уровне создают стену, препятствующую движению денежного потока. Внутреннее напряжение считается окружающими, и это их отталкивает от сотрудничества с человеком. В таком состоянии зарабатывать деньги, конечно, можно, но здесь потребуются намного больше усилий, что, в свою очередь, влечет за собой усталость, выгорание, конфликты, все новые и новые негативные эмоции. Результат - денежный поток становится еще более скудным. Получается замкнутый круг, из которого трудно выбраться.

УВЕЛИЧИВАЕМ ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК

Есть ряд духовных принципов, соблюдение которых увеличивает количество денег в кошельке. Один из главных - это **благодарность**, под которой подразумевается вовсе не банальное «спасибо». Здесь имеется в виду умение быть благодарным всегда, в любых обстоятельствах, даже когда что-то идет не так. В этом состоянии души повышаются положительные вибрации в теле, что влияет на все аспекты жизни. Чтобы сделать его привычным, рекомендую завести «дневник благодарности»: каждое утро уделяйте хотя бы 15 минут, чтобы записать в тетради, кому и за что вы можете быть благодарны (Бог, родители, друзья и т.д.). Уверю, что позитивные события не заставят себя долго ждать!

Еще есть такой важный принцип, как **любовь**. Все, что сделано с любовью, будет так или иначе пользоваться спросом. Если вы любите то, что делаете, и людей, которым продаете свои услуги, то к вам будут стремиться так же, как мотыльки - к свету. Раскрыть в себе чувство любви также реально с помощью определенных систематических действий. Попробуйте общаться с потенциальными клиентами так, словно вы их по-настоящему любите - соответствующими словами, соответствующей интонацией. Чаще размышляйте о том, что бы вы изменили в своих повседневных действиях, если бы испытывали любовь к собеседникам...

Есть и другие духовные принципы, влияющие на благополучие. Их, конечно, недостаточно просто знать: следует научиться встраивать их в жизнь - так, чтобы они стали частью вас. Собственно, этому я научила многих своих клиентов и даже создала целую наставническую программу «Квантовая система финансового изобилия», как раз, посвященную м я г к о м у встраиванию духовных законов денег в жизнь. В ней я раскрываю три основные сферы, влияющие на увеличение денежного потока - духовную, психологическую и материальную. Прокачивая все три

сферы одновременно, человек получает возможность максимально быстро и гармонично увеличить свой капитал.

Изменения у людей, осознавших связь денег и внутреннего состояния и встроивших новые привычки в повседневность, иногда просто поражают. Так, у одной девушки был долг более 500000 рублей в комплекте с огромным страхом невозможности его вернуть, чувством вины, неуверенностью в своих действиях, значительными текущими финансовыми тратами. В ходе работы с ней мы отпустили обиды, прокачали самооценку и любовь к себе, разобрали, как увеличить денежный поток на духовном, психологическом и материальном уровнях. В итоге, за 4 недели долг был полностью закрыт! Девушка освоила новую профессию, увеличила доход в 3 раза, обрела легкость, радость от жизни. И таких примеров радикального изменения финансового состояния в результате внутренней работы над собой очень много.

КВАНТОВАЯ СИСТЕМА ФИНАНСОВОГО ИЗОБИЛИЯ

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ЭКСПЕРТА
ПО ФИНАНСОВОМУ МЫШЛЕНИЮ ДАРИАНЫ ДИ

Для тех, кто хочет:

- 👉 разобраться в своих финансовых ограничениях
- 👉 выйти на новый уровень дохода
- 👉 масштабировать свой бизнес
- 👉 прокачать денежное мышление
- 👉 начать зарабатывать в легкости

Приходите на 40-минутную бесплатную сессию-диагностику, на которой вы разберете, что мешает вам расти в доходе, и построите план быстрого финансового роста, основанный на Духовных законах денег!

Реклама

ЗАПИСЬ НА ДИАГНОСТИЧЕСКУЮ СЕССИЮ: 8-930-704-0980

@DARIANADI

Вечерних мероприятий небольшого формата (на несколько часов и на несколько десятков человек) в городе проводится очень много. Но вечеринки с трансформационными играми «Твой Ход» реально выделяются среди большинства насыщенностью, разнообразием, очень теплой атмосферой и полезностью для жизни. Одна из них прошла в развлекательном центре «Победа» и носила кодовое название «Game&Beauty».

Звездой программы - сами Т-игры, во время которых участники получают ценные инсайты, ответы на давно волнующие вопросы. Один из организаторов вечеринки, игропрактик Наталья Моисеева, представила игру «Три дороги», в основном посвященную выбору жизненного пути. Игра ведущей Ольги Казаковой называлась «АромаРесурс» и включала, помимо прочего, взаимодействие участников с эфирными маслами. А представитель психологической студии «Эстетика» Ангелина Алексеева провела крайне полезную в современную эпоху игру «Твое время».

Фишкой вечеринки была beauty-составляющая. Школа красоты «Эколь» показала мастер-класс по макияжу на одной из девушек в зале, а в течение вечера гости по очереди подходили на специальную локацию, где происходило внешнее преображение. А в третьей части вечеринки сидящие за игровыми столами участники сформировали команды и сыграли в увлекательный интеллектуальный квиз. В конце победителей ждало множество призов, в том числе сертификаты на различные beauty-услуги.

Следите за ближайшими вечеринками «Твой Ход» в группе vk.com/hodparty.



ТВОЙ ХОД: GAME&BEAUTY
ВЕЧЕРИНКА С Т-ИГРАМИ

СЧАСТЬЕ БЕЗ УСЛОВИЙ

КАК ЛЮДИ САМИ УСЛОЖНЯЮТ ПУТЬ К СВОЕЙ МЕЧТЕ?



Автор
ИРИНА КУЛАГИНА,
трансформационный
психолог, исследователь
темы психологической
взрослости и осознанного
материнства



Замечали ли вы, что многие люди все время ожидают каких-то условий, обстоятельств, официального разрешения, чтобы осуществить свою мечту и быть по-настоящему счастливым? Классический, сегодня почти не актуальный пример - ждать получения диплома в вузе, чтобы начать строить карьеру. Более современное - убеждение, которое уже есть в подсознании у сотен тысяч людей, что искать свою любовь реально только в интернете, в приложениях для знакомств или на специальных вечеринках, то есть там, где есть УСЛОВИЯ. А, по сути, единственное условие для этого - просто существование представителей противоположного пола и наличие языка, чтобы начать с ними общение. Вот так нередко мы и мыслим: «Закончу курс, тогда...», «Вот найду мужа, тогда...», «Заработаю миллион и позволю себе...» А ведь жизнь идет здесь и сейчас! Желаемые обстоятельства могут не наступить, а с возрастом окна возможностей будут закрываться. И далеко не факт, что, когда все «пазлы» сложатся, и вы, наконец, сделаете тот самый решительный шаг, это принесет вам удовлетворение. О привычке откладывать счастье и о том, как ее изменить, а вы хотела поговорить в данной статье.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮДЕЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ВО МНОГОМ ВЫДУМАНА

Вот одна из типичных историй моих клиентов о том, что происходит, когда ты живешь с убеждением, будто счастье зависит от определенных условий. Для женщины (назовем ее Ириной) был крайне важен статус, штамп в паспорте, когда

она вступала в брак. Она долго была одна, а потому чувствовала себя неполноценной (все подружки уже вышли замуж). Ей казалось, что она станет счастливой только тогда, когда на ее палец, наконец-то, наденут кольцо. Но выяснилось, что «жили они долго и счастливо» не заканчивается на этапе свадьбы. Довольно скоро к Ирине вернулось ощущение собственной никчемности: счастья в отношениях не было. Результат ожидаемый: развод и малолетний ребенок на руках.

Данная история наглядно иллюстрирует, что, когда условием нашего счастья становятся другие люди (например, муж или ребенок) или наличие определенных ресурсов (социальный статус, деньги), то мы становимся от них зависимыми. Обладание кем-то или чем-то как фактор счастья - одна из самых больших иллюзий в мире. В наше время благодаря соцсетям, скрытой или открытой рекламе она распространяется особенно активно. На самом деле здесь нужен только один человек - ВЫ САМИ! А копирование увиденной картинке чужого счастья работать не будет, ведь каждому нужно что-то свое.

Когда-то я тоже была в плену у данной иллюзии. Мне казалось, что я буду неполноценной женщиной, если до 30-ти лет не заведу детей. По сути, я стремилась зачать ребенка не потому, что искренне хотела этого, а из-за того, что так было НАДО. Зачать долго не удавалось: я ходила от одного врача к другому, рыдала над пустыми тестами. Озарение пришло тогда, когда однажды меня спросили, зачем мне ребенок. Я

памяти. А убеждение, что «ребенок - условие для счастья», закрыло мне тогда возможность быть счастливой здесь и сейчас.

Я сделала вывод: каждый раз, когда кажется, будто тебе требуются некие обстоятельства для осуществления желаемого, нужно подумать, проверить, можно ли воплотить мечту в реальность по-другому. Вероятно, к счастью и радости есть гораздо более короткие пути, не зависящие от внешних факторов.

Кстати, иногда люди ждут условий не только для осуществления мечты, но даже для нормальной жизнедеятельности. Так, у одной моей клиентки было вечно и хроническое, но вполне переносимое заболевание. Почти каждый день она ложилась и встала с мыслью о том, как было бы хорошо, если бы болезнь не существовала. По сути, у женщины в голове засела установка, что она будет счастлива только при условии полного выздоровления. Вместо того, чтобы жить здесь и сейчас, искать плюсы в различных моментах каждого прожитого дня, она ждала какую-то «волшебную таблетку», которая все исправит, и пребывала в сильной депрессии. Кстати, эта история закончилась позитивно. В результате психотерапии, женщине удалось отпустить сильные переживания, взять себя в руки.

БЕРИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ ПРЯМО СЕЙЧАС, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО!

Для того, чтобы стать более свободным от обстоятельств, условий, стоит проанализировать свою жизнь и поделить все, что с вами происходит, на две части. Первая - то, чем вы реально можете управлять (допустим, выбор партнера, с которым хотите строить отношения, работа, физическая форма, место жительства), вторая - то, что почти невозможно контролировать (погода, эмоции других людей и т.д.). По отношению ко второй группе событий нужно просто отпустить свой контроль: это освободит ваши силы и время на себя.

А что касается событий и явлений, доступных для управления, то стоит зафиксировать для себя ряд важных моментов, способствующих выработке полезной привычки действовать прямо сейчас. Во-первых, **целей легче достигают те, у кого есть много энергии. Поэтому из жизни нужно стараться удалить все, что высасывает внимание и силы.** В том числе, стоит отфильтровать свое окружение: чаще общайтесь с теми, кто вас заряжает, и сторонитесь тех, кто забирает энергию. Для этого же следите за состоянием своего здоровья.

Во-вторых, наполняйте свою повседневность простыми действиями, которые могут делать вас счастливыми. Встречи с друзьями, свидания, творческие занятия и многое другое стоит заносить в свой ежедневный календарь, будто это работа, обязательная к исполнению. Если сложно составлять список подобных действий, уделите специальное время на мозговой штурм.

Еще сделайте своей привычкой вместо вопроса «Почему?» («это со мной случилось») употреблять слово «Зачем?». Это мотивирует на действия по изменению жизни, создает внутреннее ощущение, что ты управляешь событиями. Наконец, позвольте себе поступать так, как хотите, скажите себе: **«Мне можно!»** А если самостоятельно это сделать не получается, стоит обратиться к психологу.

И возьмите на вооружение слова известного психолога Луизы Хей: «Все, что мы делаем в жизни, совершается по выбору. Нет ничего, что мы должны делать».

ДАРЬЯ КУЛАГИНА

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ПСИХОЛОГ

Для тех, кто хочет:

- перестать сравнивать себя с другими, почувствовать свою ценность
- изменить свое отношение к собственному телу
- быть в партнерских поддерживающих отношениях
- наладить отношения с детьми
- подготовиться к рождению детей психологически (особенно если есть проблемы с наступлением беременности)

«Я знаю, как построить самый короткий путь к вашим изменениям и счастью внутри!»



Реклама



8-902-788-1310 DARIA_KULAGINA_KOSCHETKOVA

Чаша Чингисхана

ОСОБЕННОЕ МЕСТО ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ И ОТДЫХА

Озеро Байкал давно считают Местом Силы: оно привлекает тысячи людей со всей России (и не только), занимающихся самопознанием, энергетическими, духовными практиками, стремящихся отдохнуть от повседневности, перезагрузиться, получить ответы на внутренние вопросы. А на юге озерного острова Ольхон на территории национального парка вдали от населенных пунктов, дорог, случайных путешественников находится, пожалуй, идеальная зона для осознанных туристов - ретритный центр "Чаша Чингисхана". Он окружен со всех сторон песчаными пляжами и заливами Байкала, имеет особую энергетику, располагающую к полному погружению в "здесь и сейчас" и ко внутренней гармонизации. Здесь круглый год проводятся различные мероприятия: тренинги, ретриты, практики, фестивали, выездные модули онлайн-прокетов и многое другое. Весь сервис центра заточен именно на прием групп. И организовать свое событие в этом волшебном месте можете и Вы!

О СОЗДАТЕЛЯХ ЦЕНТРА И ЕГО НАЗВАНИИ

Хозяевами центра являются двое супругов - Маргарита и Иван. Маргарита - психолог, мастер добаюкивания и пеленания, Иван - предприниматель, пармастер, спелеолог. Оба они с большой любовью относятся к Байкалу, своему проекту и людям, которые приезжают к ним в гости. Название "Чаша Чингисхана" связано с общеупотребительным выражением. Именно так называют многие сакральные священные места в мире. Также есть легенда, что Чингисхан, возвращаясь из дальних походов на родину, регулярно посещал Ольхон, где молился местным духам. А еще он проводил обряды омовения в считавшемся священным озере Нуку-Нур - со всем своими женами и наложницами. Это, по его представлениям, давало ему восстановление сил, омоложение и наследников. И данное уникальное озеро в форме сердца находится в ста метрах от ретритного центра!

ИНФРАСТРУКТУРА

В "Чаше Чингисхана" гости заселяются в уютные домики на 2-4 человека, сделанные из природных материалов. На территории центра в трех просторных залах можно проводить телесные практики и другие активности (хотя для этого отлично подходят и бескрайние природные просторы). В залах есть все необходимое для проведения тренингов (музыкальная аппаратура, микрофоны, маркерные доски, коврики...). Также на территории располагаются закрытый пляж, настоящая русская баня, кострище, где можно проводить невероятные вечера, кафе с домашней вегетарианской кухней. Хозяева пекут свежий хлеб, ароматную выпечку, заваривают сборы трав, делают прохладительные напитки со свежими ягодами и мятой, угощают орехами, черносливом, душистым медом. Работает прокат каяков, коньков, SUP-досок, велосипедов. Огромные живописные и безлюдные поля рядом с ретритным центром принесут любителям езды, бега и прогулок массу эмоций!



ГЛАВНАЯ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ
Озеро Нуку-Нур - старше Байкала! Второму - около 25-30 миллионов лет, а первому - 400 миллионов! Оно сильно минерализованное: замечено, что купание в нем имеет лечебный и позитивный косметологический эффект: кожа преобразуется, будто после спа-процедур. Из-за своей формы Нуку-Нур называют озером любви: считается, что, если искупаться в нем обнаженным, исполняются желания, связанные со второй половиной и рождением детей. В окрестностях озера обитают такие редкие животные, как монгольская жаба и ольхонская полевка.



МЕРОПРИЯТИЯ В "ЧАШЕ ЧИНГИСХАНА"

За годы существования центра здесь проводились многочисленные ретриты, фестивали, танцевальные, детские и спортивные лагеря, випассаны, шаманские церемонии... Самое большое мероприятие посетило одновременно 120 человек (все, конечно, в домиках не вместились, но можно было поставить палатки). А так, территория способствует гармоничному проживанию нескольких небольших групп рядом друг с другом. Кстати, помимо участия в активностях, прописанных в программе выезда, каждый здесь может заказать интереснейшие пешие, автомобильные и водные экскурсии. Еще можно побывать на уникальных встречах (лекциях-ритуалах) с местными шаманами и буддийскими ламами.

Чтобы провести свое мероприятие в "Чаше Чингисхана", вам нужно связаться (как минимум, за несколько месяцев) с хозяевами центра (а лучше раньше, ведь поток желающих очень большой), обговорить все детали, забронировать домики и внести предоплату. Уникальный бонус - БЕСПЛАТНОЕ проживание и питание организаторов (тренеров) любого события! Также владельцы центра, при необходимости, могут организовать трансфер из Иркутска до Ольхона и обратно.

Подробности на baikal-retreat.com
По всем вопросам: +7-983-458-5912
(Маргарита)
vk.com/baikal_retreat_olhon

3 СТАДИИ ОТНОШЕНИЙ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ КАК СОХРАНИТЬ СОЮЗ, КОГДА ВОЗНИКАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В СВОБОДЕ?

Согласно ряду психологических исследований, любве серьезные, длительные отношения между мужчиной и женщиной, при всех своих особенностях, развиваются по схожему сценарию, состоящему из трех глобальных этапов. Первый - слияние. Это, как правило, счастливая пора, когда оба партнера неосознанно стремятся раствориться друг в друге, концентрируются на сходстве, позитивных качествах любимого человека. Второй - это неизбежная дифференциация. Здесь партнеры уже фокусируются на различиях, недостатках, пытаются расширить свои границы внутри пары, ослабить зависимость. Не понимая того, что это естественная эволюция отношений, именно в данный период многие разочаровываются в своем партнере, и пары распадаются. На 3-ем этапе (если до него доходит дело) устанавливается баланс между свободой и слиянием, формируется осознанный союз двух индивидуальностей, выбравших быть друг с другом. Семейный психолог, гештальт-терапевт Ольга Алексеева рассказала «Альфа Жизни» о нюансах всех трех стадий и о том, что может помочь сохранить отношения в наиболее кризисный период.

«Фаза слияния может продлиться разный срок (часто - около 1,5 лет), - говорит Ольга. - Вот некоторые типичные мысли партнеров в этот период: «Он словно читает мои мысли», «Как же много у нас общего!», «Мы созданы друг для друга», «Никого лучше него не встречу»... Мужчина и женщина чувствуют приятную зависимость друг от друга, с радостью жертвуют своим временем, свободой и иными ресурсами ради ощущения эйфории от слияния».

А теперь подумайте: когда еще вы испытывали подобные чувства? В детстве! Большинству из нас мамы обеспечивали комфорт, безопасность, теплоту. Мы были полностью зависимы от них, но это была счастливая зависимость! По словам Ольги, в отношениях на стадии слияния у нас «включается» (на уровне подсознания) тот самый опыт из детства. По сути, каждый воспринимает своего партнера как ро-

дителя, которому хочется полностью доверить себя.

И такой перенос детского опыта прослеживается не только в отношениях, но и во многих других сферах. Например, признаки фазы слияния наблюдаются в недавно созданных союзах бизнес-партнеров.

Но вернемся к теме связи между моделью развития отношений и взрослением ребенка. Проходит время, и наступает подростковый период, когда прежнее идеалистическое единение с родителями сменяется сепарацией, отторжением, поиском собственных ценностных ориентиров. И такой период дифференциации рано или поздно начинается в любых отношениях! Только здесь есть важный нюанс: очень часто партнеры выходят из стадии слияния не одновременно, что является причиной конфликтов и разочарований. Тот, кто «задержался» в первом периоде, остро переживает изменения в любимом человеке: кажется, что последний стал холодным, уделяет мало внимания, а, может, вообще разлюбил. Ощущается беспомощность, происходящее в отношениях выходит из-под контроля: партнер все чаще проявляет несогласие, не делает то, что ты хочешь.

В период дифференциации многие, не желая испытывать боль, выбирают самое легкое - уйти от проблем, разорвать союз. У кого-то это повторяется десятки раз, из отношений в отношения: как только наступает вторая стадия, человек предпочитает сменить партнера вместо преодоления текущих сложностей. И, здесь, кстати, напрашивается параллель с тем, как дети бросают кружки и секции через несколько месяцев посещения - когда им становится скучно (потом, став взрослыми, они нередко жалеют об этом). В принципе, в любой деятельности, даже самой увлекательной, есть рутина, монотонные моменты, повторяющиеся трудности. Если каждый раз из-за этого уходить, менять поприще, то добиться больших успехов в чем-либо будет крайне сложно. То же самое - во взаимодействии с противоположным полом.

По словам Ольги, чтобы пережить дифференциацию в отношениях и выйти на следующий уровень, нужно получить опыт, выработать своего



**ОЛЬГА
АЛЕКСЕЕВА**

ПСИХОЛОГ | ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ |
СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ПАРАМИ, СЕМЬЯМИ |
ВЕДУЩАЯ ДЕТСКИХ, ПОДРОСТКОВЫХ И ВЗРОСЛЫХ ГРУПП

Реклама

Специализации:
«Работа с детьми и родителями в гештальт-подходе»
«Семейная системная психотерапия»
«Психотерапия зависимого поведения»
«Психотерапия групп»
«Совершенствование в гештальт-терапии, супервизии и ведении групп»

Работаю с темами:
- Проблемы в отношениях с близким человеком
- Измена, развод
- Утрата доверия в паре
- Проблемы в детско-родительских отношениях



рода привычку оставаться там, где трудно. Если такого опыта нет у обоих партнеров, то шансы, что отношения продлятся долго, будут минимальными. «Только не стоит путать умение обходиться с трудностями с терпением вопреки своим желаниям, - подчеркивает Ольга. - Если партнер не удовлетворяет важнейшие потребности и, тем более, если имеет место насилие с его стороны (в той или иной форме), то не стоит всеми силами держаться за отношения, будто зомби, следовать идее их сохранения. **Умение оставаться - просто инструмент, который можно осознанно применять, когда это нужно. Это страховка от импульсивных решений**».

Что помогает партнерам преодолеть кризис дифференциации? Во-первых, опыт, полученный в семейной системе: во многих семьях дети наблюдают, как их родители находят компромисс в конфликтах, сложных ситуациях, и неосознанно впитывают эту модель поведения, передающуюся из поколения в поколение. У людей, выросших в такой системе, даже первые отношения нередко длятся долго и счастливо. Еще есть пары, в которых один партнер имеет большой опыт за плечами, и это позволяет сохранить пару, даже если для второго многое «в новинку». Также есть просто энергичные, ресурсные люди, которые легко преодолевают трудности и помогают это делать тем, кто рядом.

Ну, а, если у обоих партнеров мало опыта и мало сил преодолеть сложности второго периода, но есть желание оставаться вместе, можно пойти к психологу - на терапию. Грамотный специалист в безопасной атмосфере поможет обоим в паре увидеть их автоматические реакции, модели поведения, разрушающие отношения, подскажет, как более конструктивно относиться к происходящему и как обходиться с инаковостью, личными границами партнера. Даже если через некоторое время пара распадется, полученный на терапии ценный опыт мужчины и женщины смогут применить в новых союзах.

Третья стадия - это нахождение и удержание баланса свободы и слияния. Важно обрести внутри себя гармонию двух противоположных внутренних состояний: с одной стороны, ты отдельная, самодостаточная личность, а с другой, в какой-то степени принадлежишь другому человеку. Ты здесь не боишься (как часто бывает на стадии слияния) не соглашаться, спорить с любимым человеком, отстаивать важное тебе, не соответствовать каким-то ожиданиям. **При этом ты разрешаешь другому быть непохожим, определяешь вместе с ним время, когда каждый может заниматься самостоятельными делами, взаимодействовать с интересными ему людьми.**

На третьем этапе в идеале должно сформироваться примерно равное распределение ответственности между партнерами. А, если, к примеру, один из них чрезмерно живяется в роль отца, решающего все за свою «дочь», ставящего ей ограничения, то рано или поздно данная модель даст трещину. **Самые крепкие отношения - это те, в которых человеку дается значительная свобода, и при этом он все равно делает осознанный выбор быть вместе (то есть чуть-чуть жертвовать свободой).** Конечно, на 3-ей стадии отношений будут свои кризисы и не раз, но опыт, полученный на первых двух этапах, поможет их у успехом преодолеть.



Федор Чихалин



Наталья Мизина



Ирина Ускова и Даниил Лебедев



ПОЛЕЗНЫЙ КВАРТИРНИК В COFFEE MOLLY



Евгения Свечникова



Алексей Варегин



Мероприятия в формате TED пользуются популярностью во всем мире. Наш журнал несколько лет подряд так же их успешно проводил под названием «Alfa Спикер» (потом мы решили не расплывать внимание и сосредоточиться на крупных фестивалях). А в начале 2024 года кофейня «Coffee Molly» объявила о запуске серии вечеринок TED под названием «Квартирник». На Максима Горького, 23а в уютном интерьере кофейни собираются те, кто любит вкусные напитки, свежие мысли и находки интересных личностей из разных сфер (бизнес, психология, творчество...). Причем, выступают на «Квартирнике» не только нижегородцы, но и успешные люди из других городов. А каждый зритель, помимо эмоций, может получить здесь массу полезных инсайтов и мотивацию на запуск и развитие собственных проектов.

11 февраля в кофейне выступали 6 спикеров. Фитнес-тренер, бодибилдер, мотиватор ЗОЖ Даниил Лебедев рассказывал про «цифровой дофамин». Предприниматель, специализирующийся на производстве

сыров, Федор Чихалин говорил про важность цифр в бизнесе. Создатель бренда натуральной российской косметики Leylit Евгения Свечникова из города Киров объясняла, насколько трудно, но важно сохранять свою уникальность в эпоху цифровизации. У ее монолога было говорящее название «Слава Богу, я не в тренде!». Экзистенциальный психолог Наталья Мизина рассказывала, как интернет помогает ей в работе с клиентами и как можно делиться чем-то полезным с людьми, не встречаясь с ними. Инструктор по дайвингу, капитан парусного судна Алексей Варегин объяснял, как неспланированные путешествия влияют на успешность человека, как выходить из зоны комфорта и осуществлять самые смелые мечты. Владелица сети кофеен Coffee Molly, автор книги «Кофейня без франшиз» Ирина Ускова также поделилась интересными лайфхаками о бизнесе.

Каждый зритель в зале имел возможность задать любые вопросы спикерам. А те, в свою очередь, дарили им подарки от себя: наборы косметики, сыр, погружение с аквалангом и многое другое.



На личную жизнь может серьезно повлиять даже изменение формы носа...

ПРИЧИНЫ ОДИНОЧЕСТВА ИЩИ... В СВОЕМ ТЕЛЕ!

КАК ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВЬЯ?

Почему к одним женщинам мужчины тянутся так, что устаешь от них отбиваться, а к другим (даже ухоженным, успешным) относятся с прохладой, равнодушием? Конечно, причин здесь может быть много. Но знали ли вы о том, как сильно на привлекательность и сексуальность влияют процессы, происходящие в теле и с телом, в том числе такие, вроде бы, незначительные, как изменение формы носа? Возможно, вместо того, чтобы посещать бесконечные женские марафоны и тратить деньги на салоны красоты, девушкам стоит чаще заглядывать внутрь себя, наладить контакт со своей физической оболочкой. В этом уверен наш эксперт, психолог, телесный и ЭОТ-терапевт, массажист Светлана Синева. Она рассказала «Alfa Жизни» много интересного о том, как сбои в теле связаны с неудовлетворенностью на личном фронте.

В нашем журнале мы не раз поднимали тему о том, что почти все болезни – лишь симптом, отражение дисгармонии в психологическом состоянии человека, а по работе отдельных органов можно даже выявить конкретные причины, эмоции, давшие импульс недомоганию или чему-то более серьезному. А организм – это

единая система, в которой все связано: сбои, зажимы, блоки в теле, которые долго игнорируются, постепенно разрушают другие органы и системы, что, в свою очередь, порождает новые проблемы в разных сферах жизни. Такие цепочки могут быть очень длинными: докопаться до истинных причин нынешнего состояния человека становится очень сложно, а новые симптомы «вылезают» в самых неожиданных местах. Все это к тому, насколько важно уделять внимание даже тем сигналам, изменениям тела, которые кажутся незначительными. Так, Светлана как психолог и массажист не раз работала с местами, где наложены швы: по ее словам, швы фиксируют блок в организме, из-за чего человек теряет энергию.

Одной из наиболее важных для привлекательности и сексуальности женщины зон тела являются ягодичные мышцы. Их внешний вид, тонус сами по себе сильно влияют на интерес противоположного пола. Если же говорить о том, что внутри, то ягодичные мышцы тесно связаны с поясничными. А они находятся в непосредственном контакте с органами мочеполовой системы. А далее цепочка от ягодичных мышц идет к большим мышцам спины, а от них – к шее. И именно слабость ягодич, как отмечает

Светлана, часто является изначальной причиной возникновения проблем в данной области (например, появления «горбика» или «второго подбородка»). Все это, в свою очередь, сильно влияет, как на внешнюю красоту, так и на жизненную энергию, психологическое состояние, сексуальное желание. Вот и получается, что перед походом к психологу с целью разобраться с одиночеством или неудовлетворенностью в отношениях, стоит просто поработать над снятием напряжения в мышцах (самостоятельно или с помощью массажиста, а лучше – телесного терапевта, обладающего знаниями и в психологии, и в физиологии).

ИЗМЕНИЛА НОС – ПРОПАЛО ЖЕЛАНИЕ!

На успешность у противоположного пола сильно влияет выработка феромонов. Это не мифические, а реальные вещества, которые, с одной стороны, выделяются, а с другой, воспринимаются, так называемым органом Якобсона, расположенным на перегородке носа ближе к кончику. Аромат феромонов обрабатывается мозгом, лимбической системой, что, в итоге, стимулирует выработку гормона тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин: происходит притяжение людей на физическом уровне.

SKIN SYNERGY

профессиональные косметологические средства

Основатель бренда - кандидат биологических наук, Трифонова Кристина Эдуардовна.

Линия Skin Synergy состоит из 38 препаратов, из них 14 пилингов и 24 продукта в домашний уход (продукция отпускается только после консультации со специалистом ввиду высокой концентрации активных компонентов).

Продуктовая линейка расширяется ежемесячно.

Бренд представлен в 50 городах и 5 странах мира!



Спрашивайте в салонах города!



РЕКЛАМА

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ
- ДНК-ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- ГИНЕКОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, НЕВРОЛОГ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (831) 434-35-37
PONOMAREVA-MEDCENTER.RU

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области
№ Л041-01164-52/00348829 от 20.04.2020 г.

ул. Студеная, 78, п.1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

оргазмов (если там имеет место зажатость, деформация, то возникают проблемы). Поэтому точечное воздействие на определенные зоны в верхней части лица (лоб, нос), самомассаж здесь будут крайне полезны (об этом свидетельствуют, в том числе, восторженные отзывы клиентов Светланы, которым она дала азы данной техники).

Также отдельного внимания заслуживает место в грудной клетке, где находится перикард - наружная оболочка сердца. Если здесь есть зажимы, блоки, искривления, то баланс энергии в теле серьезно нарушается. Из-за проблем в данной области человек теряет ощущение близости, удовлетворенности в отношениях. **А еще для женщин крайне важна зона таза.** По форме он напоминает колокол, в котором матка - своего рода «язычок колокола» (на вдохе здоровая матка совершает кивательное движение вперед, на выдохе - назад). А различные воспаления в этой области, травма крестца, дисбаланс связок и т.д. будут негативно влиять на данный процесс, а значит, и на самочувствие, и на восприятие в глазах мужчин.

МАССАЖ КАК ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Есть ряд внешних признаков, по которым можно определить, что женщина или мужчина имеет проблемы с областями тела,

области таза). Многие думают, что с зажимами в мышцах эффективно помогут справиться походы в фитнес-клуб. Но загвоздка в том, что в спортзале очень трудно равномерно повысить тонус всех мышц: многие зоны остаются без внимания, продолжают находиться в состоянии зажатости, напряжения, что со временем разрушает и здоровье, и личную жизнь.

А вот что здесь по-настоящему полезно – это массаж (естественно, выполненный профессионалом). Каждый зажим в теле забирает много энергии. **Во время массажа зажимы частично или полностью снимаются, из-за чего у человека высвобождается ресурс (силы, желание), который можно использовать во многих сферах,** в том числе в отношениях. «Если бы люди имели привычку ходить на массаж хотя бы раз в неделю (как в тот же фитнес-клуб, баню, салоны красоты), то энергии бы у них было намного больше, и они бы чаще притягивали желаемые события и людей в свою жизнь, - говорит Светлана. – К сожалению, по статистике, к массажистам начинают обращаться в основном те, кому уже за 40 лет, и у кого сформировался целый клубок различных болезней и непроработанных негативных эмоций, который трудно распутывать. Поэтому советую завестись данную полезную привычку как можно раньше! Помимо прочего, это поможет вам долго оставаться желанными и привлекательными».

А когда человек делает пластическую операцию на нос или когда ему его ломают, орган Якобсона повреждается. Зафиксировано немало случаев, как после изменения формы носа резко снижалось сексуальное либидо, терялся интерес ко многим аспектам взаимоотношений с противоположным полом: просто феромоны стали плохо вырабатываться и улавливаться. Кстати, разнообразные проблемы с дыханием так же влияют на интенсивность переживаемых эмоций, на степень удовольствия от близости (да и от многих других вещей).

На нашей голове есть и другая важная для межполовых отношений структура – **решетчатая кость на черепе** (находится на передней части лица). Не вдаваясь в подробности анатомических связей, о которых нам рассказала Светлана, отметим, что состояние решетчатой кости значительно влияет на желание и качество

влияющими на либидо. **Светлана здесь особенно выделяет обездвиженность – когда человек переживает в пространстве несвободно, чересчур медленно, без амплитуды** (в первую очередь, в

РЕКЛАМА

Светлана Синева
ТЕЛЕСНЫЙ ТЕРАПЕВТ (СТАЖ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ)
ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

Для тех, кто хочет реальных изменений в жизни!

Вас ждёт:

- высвобождение энергии за счёт проработки блоков и зажимов в теле
- понимание ОТКУДА и почему с вами происходит то, что происходит
- ощущение внутренней опоры и гармонии
- понимание КУДА хочется двигаться и КАК туда прийти

СКИДКА 20% на все услуги по промокоду "ALFA"

В VK.COM/ID294886090 **8-950-353-97-36**

ALFA 30+ Ж
Фестиваль здоровья и телесных практик

Энергетические практики
Йога, танцы
Фитнес
Здоровое питание
Продление молодости
Массаж
Похудение
Психология здоровья

Для тех, кто хочет быть красивым, энергичным и здоровым, как минимум, до 100 лет!

7 апреля
воскресенье
11:00 - 20:30
16+

Десятки 30Ж-активностей за 1 день!

БРОНИРОВАНИЕ БИЛЕТОВ В ГРУППЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-953-577-51-15

vk.com/alfazozh



ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

ЖЕСТКИЙ КОНТРОЛЬ УХОДИТ В ПРОШЛОЕ, НО ЧТО ВМЕСТО НЕГО?

Если в прошлом веке детей в семьях воспитывали по более-менее единым стандартам, опираясь на опыт предыдущих поколений, то в последние десятилетия все поменялось. Различных книг, методик, концепций детского развития, порой противоречащих друг другу, сегодня множество. Многих родителей такое разнообразие сбивает с толку, вызывает стресс. А они еще зачастую стремятся угнаться за модой, не отставать от остальных в сфере воспитания. Только кажется, что, несмотря на это, проблем у детей и подростков с каждым годом становится все больше, их психологическое состояние ухудшается. По словам нашего эксперта, педагога-психолога, матери троих дочерей Веры Вараевой, главная задача матери и отца, вне зависимости от выбранного формата воспитания и модных трендов в социуме - это формирование самостоятельной и ответственной личности. Для осуществления данной цели лучше подходит не авторитарный стиль и не панибратский (когда ты ставишь себя на один уровень с ребенком), а формат партнерства.

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

По наблюдениям нашего эксперта, нынешние папы и мамы сильно отличаются от тех, что были в 90-е годы прошлого века. И вроде бы, на первый взгляд, все изменилось в лучшую сторону: родители стали более внимательными, заботливыми, стараются дать детям максимум возможного и невозможного, ускорить их развитие, не жалеют деньги на кружки и секции. Но огромное разнообразие знаний о родителстве из разных источников, большой пласт информации о том, что НАДО делать, играют злую шутку. Многие методы, проверенные предыдущими поколениями, теряют актуальность в нынешнюю эпоху, а в новых легко запутаться.

«Люди сегодня разрываются между методами воспитания, постоянно сомневаются, боятся сделать что-то неправильно, навредить, не оправдать ожидания, - объяснила Вера. - Следствие этого - огромная тревожность и неуверенность. И эта тревожность несомненно передается детям, даже если родители умеют держать себя, успешны в социуме. Когда мать и отец тревожатся сами, находятся в постоянном стрессе, то и детям передается их тревога. Конечно, такое состояние не способствует формированию уверенности, и не дает необходимое ребенку

чувство опоры на членов семьи. Кроме того, дети часто не могут найти понимания в таких родителях, и тогда ищут опору в другом - в соцсетях, в компаниях ровесников, субкультурах и т.д.: они находят там новые ориентиры и авторитеты. И здесь, конечно, возникает большой риск свернуть «не туда», связаться «не с теми».

Нервозности современным женщинам добавляют и красивые картинки из соцсетей, на которых запечатлены вечно ухоженные, занимающиеся саморазвитием, все успевающие многодетные мамы. Они вызывают чувство зависти, неполноценности, стремление угнаться за ними, а ведь мало кто задумывается о цене такой внешней оболочки. А детям просто нужна мама - живой, искренний, понимающий человек, который умеет быть собой, а не пытается кому-то подражать и подстроиться под тренды. Если у матери есть проблемы с осознанием собственных истинных потребностей, если она сильно подвержена чужому мнению, то и ребенок, скорее всего, будет ориентироваться на окружающих, а не на себя, станет реализовывать чужие ожидания, а не свои мечты. И здесь один из главных советов для родителей, желающих своим детям счастья, психологического здоровья, успеха во взрослой жизни - это работа над собственными установками, как самостоятельная, так и с помощью психологов, коучей. Если вы хотите быть для ребенка подлинным авторитетом, которого хочется слушаться и с которым можно искренне делиться переживаниями, то вам, прежде всего, **нужно «прокачать» уверенность, внутреннюю самодостаточность, научиться воспринимать мир и принимать решения, исходя из взрослой, а не детской позиции».**

КОНТРОЛЬ? ДРУЖБА? ПАРТНЕРСТВО!

Какой стиль, формат воспитания стоит выбрать современным родителям? **Можно выделить две крайности, имеющие негативные последствия: авторитаризм с полным контролем действий ребенка и дружба с ним, предоставление ему полной свободы во всем.** Первый долгие годы был доминирующим стилем, но сегодня такая модель становится все менее эффективной. Жесткие запреты всегда провоцируют стремление уйти из-под контроля, попробовать запретные плоды или вызывают сильный стресс, внутренние противоречия, психические расстройства. А еще в современном мире, когда информация, благодаря технологиям, переда-

ется почти мгновенно, юное поколение очень часто видит, что взрослые правы далеко не во всем. Сейчас дети разбираются во многих вещах лучше родителей, а потому зачастую не воспринимают советы последних всерьез. Наш эксперт рекомендует современным папам и мамам не стесняться чему-то учиться у своего ребенка.

Предоставление полной свободы и панибратство с детьми так же имеет много негативных сторон. Пример тому - судьбы многих отпрысков богатых родителей: им позволяли почти все, и это оборачивалось разного рода трагедиями (например, в связи с употреблением запрещенных веществ).

Родитель-друг всегда обладает меньшим авторитетом в глазах ребенка, ведь на него сложнее опереться в трудные минуты, попросить его о помощи. «Другу не расскажешь многое из того, чем можно поделиться со взрослыми, - рассказывает Вера. - Поэтотому мамы-подружки многое не узнают о проблемах своих детей и не смогут оперативно отреагировать. А те, в свою очередь, будут искать опору и защиту в других местах и у других людей».

По мнению Веры, идеальный формат взаимоотношений родителей и детей - это партнерство. Оно подразумевает определенную систему компромиссов, когда мама и папа целенаправленно приучают ребенка к самостоятельности, формируют умение брать на себя ответственность, поддерживают во всех начинаниях (кроме деструктивных), а сами при этом отказываются от чрезмерного контроля, гиперопеки, но ходят всегда рядом и готовы в любой момент подстраховать. Это дает ребенку возможность безопасно встречаться с не совсем приятными сторонами окружающей действительности, учиться справляться с трудностями, принимать все более осознанные решения.

Как постепенно передавать ребенку ответственность? Существует немало маленьких, но действенных способов. Так, **наш эксперт советует не убирать игрушки за ребенком, а вместе с ним перед сном «укладывать их спать».** Это по-своему интересно и очень быстро войдет в привычку. Можно применять прием «Ленивая мама» - передавать маленькую часть своих повседневных дел детям. К примеру, она убирает крошки со стола, а дочка в это время моет посуду. Получается общее дело, совместное мероприятие, в котором взрослый и ребенок являются полноценными партнерами.

Один из главных элементов партнерства - это наличие внутренней мотивации каждого участника действовать определенным образом. Когда мотивация является только внешней (просто приказ, без учета желаний ребенка), воспитательный процесс теряет эффективность. Неудивительно, что многие дети возмущаются, столкнувшись с резким контрастом, когда сначала родители за них все делают, а потом вдруг сваливают на них множество обязанностей. Переход должен быть плавным и естественным. Мудрые родители будут постоянно подпитывать именно внутреннюю мотивацию ребенка - тогда он с охотой будет им помогать, с удовольствием станет ходить в школу и разные кружки.

Но наш эксперт советует не бежать вперед паровоза, отдавая детей во все развивающие центры и секции подряд. Намного полезнее ненавязчиво посвящать детей в свои повседневные дела: брать с собой на прогулки, в магазин, на работу, вместе заниматься спортом, готовить еду, отдыхать на природе и т.д.

МАСТЕРСКАЯ КОТА ФИЛИУСА

РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ

В октябре 2023 года в ТЦ «Небо» открылась уникальная «Мастерская кота Филиуса». Здесь дети и взрослые могут сами собрать (словно конструктор) мягкие игрушки, а точнее... новых плюшевых друзей, у которых есть сердце, свидетельство о рождении и неповторимая индивидуальность. Кроме того, они становятся талисманами, помогающими исполнению заветных желаний. Отметим, что происходящее в Мастерской имеет, в том числе, психологический контекст: 30 минут, поведенных здесь, могут позитивно повлиять на всю дальнейшую жизнь ребенка.



Очень вдохновляющая стадия - «шопинг». Предоставляется возможность померить на игрушке разные варианты одежды, обуви, аксессуаров. От данного процесса дети всегда в восторге! Тут можно проявить фантазию максимально.

Заключительный этап - заполнение свидетельства о рождении друга. В нем, помимо прочего, ребенок пишет, что он обещает любить и заботиться о мягком питомце. Такой символический ритуал учит ребят брать ответственность за свои действия и за других уже на ранних этапах развития. А это очень важно для успеха во взрослой жизни.



ЧТО ПРОИСХОДИТ В МАСТЕРСКОЙ ФИЛИУСА?

Первое, что видят родители и дети в Мастерской - огромный ассортимент **заготовок для игрушки**. Они очень приятные на ощупь, изготавливаются из меха кролика и высококачественного велюра. После выбора заготовки ребенок с помощью специальной машинки **наполняет ее воздушным синтешаром** (с этим справится любой человек от 3 лет). Во время данного процесса с ребенком общается специально обученный аниматор (его профессиональная работа - одно из главных отличий Мастерской от обычных магазинов игрушек). Он выясняет вкусы, интересы, помогает творчески проявляться, подбадривает. И здесь маленький создатель может уже определиться с именем и полом своего нового друга.



Один из любимых этапов у детей - **«сердечная церемония»**, на которой созданная игрушка «оживает». Аниматор проводит настоящее таинство: ребенок читает волшебные стихи, загадывает желание, а затем вставляет зверюшке сердце - либо бесплывное сатиновое, либо имитирующее бие, либо с записанным на месте голосом (можно записать любые звуки, даже песни). В эти моменты малыши испытывают очень сильные эмоции и глубоко проникаются происходящим. Слыша удары сердца, дети искренне начинают верить, что их игрушки «живые», и поэтому относятся к ним более бережно и трепетно, чем к игрушкам из обычных магазинов.



ИНТЕРЕСНО И ВЗРОСЛЫМ!

Опыт, полученный в Мастерской, побуждает детей проявлять инициативу, креативно мыслить, делать самостоятельный выбор, отстаивать свою позицию. Помимо прочего, развивается мелкая моторика. А главное, **ребенок обретает веру в себя и в то, что исполнение желаний вполне реально и зависит от него самого**. Позитивный эффект методики, по которой работают аниматоры в Мастерских, официально подтвержден детским психологом. Кстати, специалисты по психологии проводили у кота Филиуса сессии куклотерапии со своими клиентами.

У Филиуса удовольствие получают и взрослые. Например, здесь реально провести особенное романтическое свидание: созданная с любимым человеком игрушка станет своего рода символом пары и будет хранить память о чудесных моментах. Изготовление собственных игрушек интересно коллекционерам, а также спортсменам, регулярно едущим на соревнования: это талисман, который им помогает. Для некоторых взрослых это просто уникальная возможность восполнить то, что они недополучили в детстве, когда, вероятно, не было такого разнообразия игрушек. И, конечно, всем родителям Мастерская дарит, пожалуй, самое ценное - время, проведенное с ребенком, который так быстро растет! А эмоции, испытанные в процессе создания игрушки, остаются в подсознании у детей и взрослых на долгие годы.

И помните: только счастливый ребенок может вырасти в счастливую взрослого!

ВЕРЬ В МЕЧТЫ,
ОНИ СБЫВАЮТСЯ!



ТЦ "Небо" (ул. Б. Покровская, 82), 4 этаж
Тел. 8-931-608-33-52
filiusmagic.ru/nizhniy-novgorod



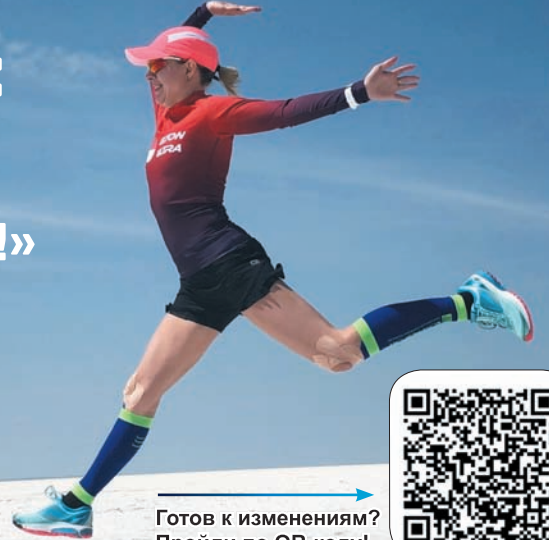
ОЛЬГА ГРУЗДЕВА:

«БЕГ ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ ЖИЗНЬ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ!»

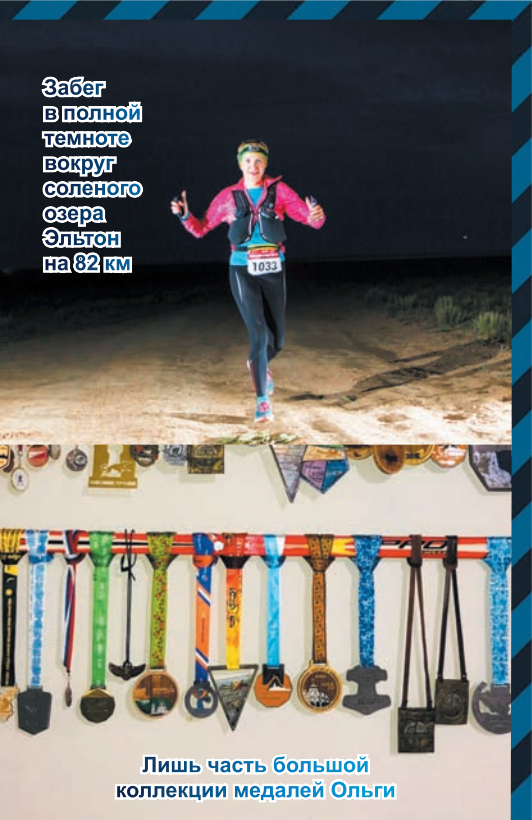
Пожалуй, для большинства людей бег – это просто полезный спорт, поддержка физической формы. Для кого-то он ассоциируется с соревнованиями и веселыми тусовками, для кого-то – является способом отвлечения от повседневных проблем. Но наша героиня, тренер по бегу, ультрамарафонец Ольга Груздева, воспринимает его как нечто значительно большее – средство самопознания, расширения личных границ, испытания своих возможностей, достижения внутренней гармонии. И именно на эти мотивы она делает акцент при работе с учениками в своем проекте «GOup», запущившемся в

2023 году. 39-летняя нижегородка, победитель ряда нижегородских соревнований рассказала «Alfa Жизни» о том, как бег поменял ее мировоззрение, по сути, разделил

жизнь на «до» и «после», помоги обрести себя настоящую. Также она поделилась интересными лайфхаками, связанными с данным видом спорта.



Готов к изменениям?
Пройди по QR-коду!



Забег в полной темноте вокруг соленого озера Эльтон на 82 км

Лишь часть большой коллекции медалей Ольги

ЗАБЕГ НА 82 КМ, ПЕРЕВЕРНУВШИЙ ЖИЗНЬ

- Ольга, вы писали в соцсетях, что в 33 года родилась заново, благодаря бегу. А раньше в вашей жизни бега не было?

- Наоборот, в школьные годы я активно занималась легкой атлетикой. Но сейчас очень благодарна судьбе, что в свое время предпочла тренировкам учебу в вузе. Спорт высоких достижений, занятия на результат могли в какой-то момент погасить мой энтузиазм навсегда! А так, я поступила на экономический факультет ННГУ, после – получила диплом юриста, затем работала на масложиркомбинате, в автосалоне, в страховании и кредитовании. Пробежки и фитнес оставались в моей жизни, но не выходили за рамки хобби...

- Вы еще открыли свой бизнес...

- Да, я взяла франшизу сети квестов «Выйти из комнаты». Бизнес отнимал много времени и сил, но желаемого выхлопа не приносил. Я долго искала ответ, почему так происходит, пыталась исправить ситуацию, из-за чего, в том числе, пошла учиться в образовательный проект РКУ «Золотой Запас». Там я многому научилась, но самое главное – то, что стала по-новому себя осознавать, поняла, чего на самом деле хочу (до этого я будто плыла по течению, жила на автомате). А хотелось мне... проводить больше времени со своим ребенком, а также чаще заниматься фитнесом и бегом. Вскоре я решила закрыть бизнес. Появилась возможность больше внимания уделять любимому хобби: вместе с мужем-спортсменом стала активно тренироваться, участвовать в соревнованиях. Особый кайф я испытывала, бегая не по асфальту, а по бездорожью – в рамках трейлов и рогейнов, которые иногда, длятся около суток(!). Несколько раз была на пьедестале нижегородских мультитонков, которые включают, помимо бега, спортивное ориентирование, передвижение на велосипеде, байдарках и прочее. Мы с мужем неоднократно побеждали и в рогейнах...

- И как любимое хобби переросло в главное дело жизни?

- Судьбоносным был 2018 год. В феврале я поехала на ретрит в Тайланд. Там в свободное

от самопознания и телесных практик время я активно тренировалась, чтобы по возвращению пробежать 65 км на Markotkh Ultra Trail в горах (то есть с набором высоты). Это было непередаваемо! А в мае я попала на забег, который перевернул мою жизнь. Предстояло бежать 82 км вокруг соленого озера Эльтон (находится на границе с Казахстаном, считается крупнейшим соленым озером в Европе). Это степь, где дуют сильные ветра, где всюду лежат черепа животных, а температура в мае может колебаться в течение суток от -5 до +35 градусов. Стартовала я вечером – под звуки шаманских бубнов и пророческие слова из песни «Бег дарит тебе свободу» (помню, от этой песни по телу разбегались мурашки). Участников было немного: значительную часть маршрута приходилось бежать в полной темноте с фонариком на лбу – наедине с собой и природой... Когда позади было уже 50 км, начался рассвет, и силы, казалось бы, должны были заканчиваться, я внезапно ощутила абсолютно новое, невероятное состояние! Казалось, моя душа... словно вылетела из тела. Я перестала чувствовать усталость и боль: часть меня словно наблюдала за своей физической оболочкой со стороны... Очень сложно словами передать те ощущения, но это была настоящая эйфория! Я в моменте по-новому осознала себя, поняла, ради чего стоит жить, и что не хочу возвращаться к прежней повседневности. Оставшиеся до финиша километры преодолела на одном дыхании – словно только что стартовала. Кстати, через год я участвовала в забеге вокруг Эльтона в новом формате: это была эстафета на 205 км. Я бежала первый этап (84 км) и третий (21 км), а муж – средний, длиной 100 км. Финиш был фееричным!

- После забега вокруг Эльтона вы решили сделать данный спорт вашей профессией?

- Окончательно пришла к этому чуть позднее. В том же 2018 году было еще немало крупных забегов, в которых я познавала себя, границы своих возможностей. Одним из самых сложных был трейл под Суздалем на 110 км. Приходилось бежать в грязи с тяжелым рюкзаком на спине, вязнуть в жры и песке, цепляться за ветки, а иногда – передвигаться по голове в воде. Еще



Ольга на финише Mad Fox Ultra 2022



запоминающимся забегом был маршрут на 62 км по горам Крыма (с набором высоты 2300 метров). Каждый такой забег менял мое мировосприятие. Интересно, что в том году у меня даже поменялся цвет глаз! Знакомые видели мою внешнюю и внутреннюю трансформацию, интересовались, чем я занимаюсь, некоторые захотели индивидуально тренироваться вместе со мной. Так стал формироваться круг моих первых клиентов. Для того, чтобы заниматься тренерской деятельностью профессионально, я прошла обучение в школе известного сверхмарафонца, действующего обладателя рекорда в самом массовом сверхмарафоне The Comrades. Там получила диплом тренера и огромный объем современных знаний, от анатомии до организации тренировочных сборов и подготовки спортсменов к ультрамарафону. Все это сильно пригодилось в работе с учениками. А примерно год назад я решила окончательно оформить беговую школу под брендом «GOrun» («GO» - это первые буквы моего имени и фамилии - Груздева Ольга. Также Глагол «to go» обозначает перемещение, различные процессы, состояния, имеет своего рода метафорическое значение).

БЕГ ДЕЛАЕТ ПУТЕШЕСТВИЯ, ИНТЕРЕСНЕЕ В НЕСКОЛЬКО РАЗ

- Сегодня в Нижнем беговых школ - десятки. Чем GOrun выделяется из других?

- Моя школа - для осознанных людей, которые воспринимают занятия бегом не как мимолетное хобби или способ завоевать медали соревнований, а как средство познания мира, насыщения жизни эмоциями и достижения внутренней гармонии. Один из главных вопросов в анкете, которую получают желающие обучаться в GOrun - «Зачем тебе бег?». У людей должна быть цель: человек не сможет долго бегать просто ради бега. Я не придумываю цели за учеников: они их осознанно формулируют, исходя из своих желаний. Моя школа для тех, кто хочет получать удовольствие от бега, а не истязать себя ради выполнения нормативов. Также я не провожу открытые тренировки, так как не хочу, чтобы ко мне приходили случайные люди. Я за то, чтобы бег комфортно вписывался в жизнь: не стоит ради него страдать, ущемлять другие сферы и интересы. Совместно с учениками мы составляем график тренировок так, чтобы они гармонично сочетались с другими ежедневными делами и приносили максимум удовольствия. А если человек имеет реально большие цели в беге, то он естественным образом подстроит свою жизнь под них. И при правильном подходе к тренировкам на финише будет ощущать не истощение, а успех и настоящий оргазм!

- Кстати, о соревнованиях: вас как тренера отличает и то, что вы можете посоветовать своим ученикам максимально интересные состязания в разных уголках России...

- Да, в нашей стране проводится много отличных забегов. Можно спокойно пару лет в них участвовать, ни разу не повторяя. И это намного круче, чем из года в год «покорять» «Беги, герой!» Беговые тренировки дают уникальную возможность сделать свои путешествия значительно насыщеннее и эмоциональнее, ведь просмотр местных достопримечательностей можно великолепно совместить со спортивными мероприятиями. А я могу посоветовать самое увлекательное и экономически выгодное.

- Известно, что бег позитивно влияет на физическое здоровье. Какой эффект лично для вас особенно важен?

- Хотела бы подчеркнуть, что наибольшую

пользу приносит медленный бег. Он же наиболее безопасен, так как во время бега расширяются кровеносные сосуды, мозг насыщается кислородом. Тело благодаря бегу становится более рельефным и красивым. А интервальные тренировки дарят невероятный эмоциональный подъём и позволяют приучить организм работать на больших оборотах. Также во время бега расходуются калории, нормализуется пищеварительная система, формируется привычка пить больше воды и регулярно есть. А еще наше тело тесно связано с психикой и эмоциями. Поэтому тренировки и участие в соревнованиях не только поднимают настроение, но и позитивно влияют на все сферы жизни, закаляют психику. В частности, бег активизирует нижние чакры, «ответственные» за сексуальное желание.

- Сегодня существует много популярных телесных практик - йога, динамические медитации, гвоздестояние и т.д. Насколько конкурентоспособен бег, в сравнении с ними?

- Не вижу здесь конкуренции. Наоборот, я считаю, что можно гармонично сочетать бег с любыми практиками. Сама практиковала гвоздестояние и много других активностей. Скажу так: мало какие практики, помимо познания себя и саморазвития, позволяют почувствовать настоящий адреналин, соревновательный дух, собрать коллекцию медалей. Открою секрет: в апреле 2024 года я планирую организовать лагерь в Кисловодске, в котором беговые тренировки будут совмещены с ретритом и телесными практиками. Следите за информацией на моем сайте www.gruzdevarun.ru

ВЫГУЛ «ВНУТРЕННЕГО МУЖИКА»

- Можете описать примерный портрет людей, которым тренировки от школы GOrun будут особенно интересны?

- Во-первых, это успешные и осознанные люди,

готовые тратить деньги на эмоции и удовольствия, в частности, желающие сделать свою жизнь более насыщенной и запоминающейся. Во-вторых, это те, кто устал от рутины, работы, повседневного стресса, те, кому требуется перезагрузка, новый импульс в жизни. Отдельно я бы еще выделила категорию людей, которые находятся в поиске отношений, так как тренировки и соревнования дают отличные возможности для знакомства. Лично я знаю несколько пар, которые сложились благодаря увлечению бегом. Кстати, бег также позволяет приобрести множество друзей и единомышленников. Беговое сообщество - одна большая тусовка, большой нетворкинг.

- Есть стереотип, что бег делает женщин более жесткими, мужественными. Что можете сказать по этому поводу?

- Согласна, что многие девушки перебарщивают в погоне за результатом и действительно становятся мужеподобными. Но я смотрю на взаимосвязь женственности и бега под иным углом. Считаю, что в каждой девушке живет «внутренний мужик», которого, как раз, можно «выгулять» на тренировках и соревнованиях. Злость, агрессию, желание достигать, побеждать, доминировать лучше всего выплескивать в спорте, чем нести в семью. Мне, кстати, очень нравится обгонять мужчин во время забегов: обычно финиширую в их окружении (смеется)! Женственность я, прежде всего, стараюсь подчеркнуть красивой, яркой экипировкой. У нас даже был случай, когда мы вместе с моими ученицами накрались водостойкой тушью на соревнования и надели спортивные юбки (вместо традиционных штанов и лосин).

- Знаем, что у вас есть лайфхак для молодых мам, желающих совмещать необходимость заботиться о детях и бег!



На известном нижегородском
ночном забеге

Ольга на финише забега
«Беги, герой» (2022)
с четырехмесячным
мальшом, спящим в
коляске

Помимо бега, Ольга занимается
целым рядом практик, например,
гвоздестоянием

Продолжение на стр.16



ОЛЬГА ГРУЗДЕВА: «БЕГ ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ ЖИЗНЬ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ!»

Продолжение. Начало на стр.14

- Да, сегодня выпускается целый ряд моделей беговых колясок (они очень удобны и в повседневной жизни - Thule, Puma, Bumbleride (у меня коляска именно данной марки) и прочие). С ними официально разрешено участвовать в большинстве соревнований: проверено на собственном опыте! Кстати, они не так уж и сильно замедляют: вполне можно показать достойные результаты (4 месяца спустя после рождения второго ребенка я пробежала на «Беги, герой» 10 км с коляской за 59 минут). Сегодня мой младший ребенок уже не ездит в коляске, а встречает меня на финише забегов вместе с папой и старшей сестрой. В такие моменты на глаза наворачиваются слезы счастья, и ты еще сильнее понимаешь, что бег – это свобода!

Если вы не просто хотите заполнить время очередным увлечением, а желаете осознанно развиваться, менять жизнь, насыщать ее эмоциями, расширять свои границы, почувствовать, что такое настоящая свобода, и при всем этом вам нужен наставник, который указывает путь (а не решает все за вас), то проект Ольги Груздевой GOrun - для вас! **О том, как стать учеником Ольги, читайте на сайте www.gruzdevarun.ru.**

ЛАЙФХАКИ О БЕГЕ ОТ ОЛЬГИ ГРУЗДЕВОЙ

Если вы перестали получать радость от бега - обязательно разберитесь с причинами, **сделайте паузу, а не насилуйте себя тренировками**. Я стараюсь делать так, чтобы мои ученики понимали свой организм, разбирались в вопросах анатомии и знали, что дает та или иная тренировка, а не бездумно выполняли указания тренера. Для этого, в том числе, они пишут отчет после каждой тренировки.

Крайне не рекомендую заниматься бегом и, тем более, участвовать в соревнованиях в наушниках. Как известно, куда внимание - туда энергия. Расщепление внимания непременно отразится на результатах. Также музыка обычно увеличивает пульс. А на соревнованиях люди в наушниках часто не слышат окрики догоняющих и не замечают тех, кому нужна помощь.

В начале года я рекомендую составлять календарь основных беговых событий (и согласовать его с тренером на предмет гармоничного распределения усилий). Далее - подстраивать тренировки и всю остальную жизнь под ключевые даты, совмещая семейные развлечения, хобби, путешествия и личные достижения.

МАРИЯ БОГОЯВЛЕНСКАЯ: ПУТЬ ОТ ДОМОХОЗЯЙКИ ДО ОДНОЙ ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ЖЕНЩИН НИЖНЕГО



«Alfa Жизнь» уже не раз писала про проект «Богиня», дающий женщинам разного возраста, рода занятий и телосложения возможность вырваться из повседневной рутины, раскрыть свои таланты, преобразиться внешне и внутренне, приобрести уверенность, воплотить в жизнь то, о чем давно мечталось. Наш собеседник сегодня - создательница этого и многих других женских проектов, дизайнер одежды, модель plus size Мария Богоявленская, которая для многих нижегородок является наставником, мотиватором, вдохновителем. «Хочу делать так же, как ты!» - постоянно слышит она в свой адрес от знакомых и незнакомых людей. Мария рассказала «Alfa Жизни» историю личного прогресса и поделилась лайфхаками о том, как добиться успеха, популярности и внутренней гармонии.

- Мария, когда-то вы были обычной домохозяйкой. Что представляла собой ваша прежняя жизнь?

- Она шла по накатанной: бесконечные «котлеты с макаронами», домашние хлопоты,

совместный бизнес с мужем (автошкола), достигаторство. Вроде, все было хорошо, но чувствовалось какое-то напряжение, неудовлетворенность, ощущение, что занимаюсь не тем, что действительно хочу. Первые глобальные изменения мировосприятия произошли в 2016 году. Я тогда впервые в жизни решила на самостоятельный летний отдых - поездку в Сочи с ребенком на целый месяц. Помню, поймала себя на мысли о том, как все-таки классно исполнять свои желания, несмотря ни на что! Поездка мотивировала меня к познанию себя: хотелось понять, кто я на самом деле, каковы мои истинные потребности и предназначение. В 2017 году прошла типирование по соционике: оно показало, что мне нужно развиваться в наставничестве и творчестве (это сильно контрастировало с моей тогдашней повседневностью, хотя в детстве я очень любила быть в центре внимания, ходила во многие кружки, секции). Ну, а ключевой поворот сознания произошел в 2018 году. Я наткнулась на объявление, что в Москве состоится показ одежды, в котором за деньги могут принять участие непрофессиональные

модели, в том числе с формами plus size. Мне понравилась идея, но решиться долго не могла. Тогда я внесла предоплату, чтобы снизить соблазн отступить назад...

- Звучит как хороший лайфхак...

- Да, считаю, что многим стоит завести такую полезную привычку, чтобы стимулировать себя идти к своей мечте, несмотря на опасения и трудности. Тогда на день показа ко мне поступил целый поток альтернативных предложений. Страхи, вторичные выгоды запросто могли остановить меня, но я все-таки сделала важный шаг, перевернувший, как оказалось, мою судьбу. Сам показ оказался волшебным: аплодисменты, всеобщее внимание, множество комплиментов... Уходя с подиума, не могла сдержать слез от эмоций и осознания, что я достойная, красивая и имею право на другую жизнь.

- И по возвращению в Нижний вы решили радикально все поменять?

- Следующие несколько лет были сложным переходным периодом. В том же 2018 году развелась с мужем, ушла из автошколы. У меня появилось больше времени на развитие своего



Обложка сингла группы Мал'дивы «Верь в себя»
Состав группы:
Мария Богоявленская
Елена Полушкина
Елена Миния
Ольга Смелкова
Анна Телегина
Анжелика Ломп



Так участницы расшифровывают название группы:
«Ма» - это основательница группы Мария, «Ль» - Любовь, а «Дивы» - представительницы поп-музыки

хобби - пошив платьев, а также на выплескивание своих мыслей в интернет. Число моих подписчиков в запрещенной соцсети постоянно росло, хотя особых шагов по раскрутке я не предпринимала. И вот в 2020 году пандемия подтолкнула меня на запуск онлайн-конкурса (получившего позднее название «Богиня»), миссия которого - подарить девушкам, вне зависимости от их внешних данных, веру в себя. Я объявила взнос за участие - 1000 рублей. Он тогда мне казался очень большим, но, к моему удивлению, на проект записалось 27 человек из разных городов. Они проходили онлайн (а в некоторых случаях - оффлайн) мастер-классы по дефиле, фотопозированию, ораторскому мастерству, психологии и многому другому, делали домашние конкурсные задания, по итогам которых определялась победительница... К настоящему моменту через 14 сезонов «Богини» прошло уже более 500 женщин! «Богиня» по-прежнему является для меня приоритетной точкой приложения своих сил и времени, несмотря на обилие других начинаний. При этом я постоянно вношу в нее что-то новое. Сейчас решила убрать конкурсную составляющую из проекта и превратить его, по сути, в школу саморазвития для женщин. А все, что связано с конкурсами, будет отдельным этапом для тех девушек, которые сделают самое главное - обретут уверенность в себе, осознают истинные потребности, поверят в свою красоту.

- В последние годы вы ведете крайне разностороннюю деятельность: пишете книги, шьете одежду, организуете мероприятия, поете, танцуете, даже выучились на психолога... Во всем этом выражается поиск себя?

- Нет. Активная разносторонняя деятельность заряжает меня энергией, приносит огромное удовольствие, способствует развитию качеств и состояний, которые очень необходимы женщинам. Каждое новое направление, за которое берусь, еще сильнее подтверждает то, КАК МНОГО я могу. Сейчас уже не представляю, как можно заикливаться на чем-то одном. Что же касается обучения на психолога, то это мне было

нужно как руководителю проектов по внутреннему и внешнему преображению женщин. Новые знания позволяют более профессионально и эффективно помогать участницам изменять свою жизнь.

- Давайте пройдемся по некоторым вашим нынешним и будущим проектам. Один из самых неожиданных - создание женской музыкальной группы Мал'дивы и запись первой песни...

- Я решила соединить некоторых выпускниц проекта «Богиня», которые, хоть и не являются профессиональными певицами, но любят петь и выступать на сцене, в единый коллектив. Нашу первую песню мы назвали «Верь в себя». Я написала слова, вложила в них мотивационную составляющую, отголоски реальных историй из жизни. План минимум - выступление с песней на разных мероприятиях и съемка клипа.

- Что еще у вас нового?

- Мы запустили Youtube-канал проекта «Богиня», посвященный историям успеха наших выпускниц. Уверена, что каждый зритель сможет почерпнуть из них много полезного для себя. В начальной стадии находится моя вторая книга, создаваемая совместно с сексологом Еленой Топорковой. В ней, опять же, будут описаны реальные истории из жизни участниц «Богини», будет дан их психологический разбор и рекомендации, как поступать в подобных ситуациях. Недавно мы открыли бесплатную школу актерского мастерства. Одна из ее целей - собрать команду, с которой можно было бы ставить спектакли и гастролировать, хотя бы по провинциальным городам. Знаю, что это вполне реально организовать. А одно из ближайших больших мероприятий, в котором я выступаю соорганизатором - Fashion Day в «Юпитере». Мы собрали в нем модели и дизайнеров из разных городов России, а на площадке будет установлен специально привезенный огромный подиум. Событие обещает быть захватывающим! Еще я продолжу обучать желающих девушек фотопозированию, эстетике движения в кадре, устраивать для них индивидуальные и групповые фотосессии в

платьях моего бренда.

- Для наших читателей поясним, что проектов у Марии намного больше: одного журнального разворота не хватит, чтобы все рассказать... А сейчас хочется, чтобы вы приоткрыли тайну, что помогло вам добиться сегодняшнего успеха, популярности, незаурядной насыщенности жизни?

- Во-первых, я чувствую, что мне помогает кто-то свыше. Вера нужна человеку, в какой бы форме она ни была. Также важно быть открытым ко всему новому, здесь и сейчас использовать шансы, которые предоставляет судьба. Популярности очень способствуют коллаборации. Я люблю знакомиться на нетворкингах и в других форматах, делать совместные проекты, сама часто знакомя людей, которые могли бы пригодиться друг другу. Все это расширяет круг возможностей и личную узнаваемость. Еще знаю, что приношу большую пользу людям, помогаю им менять жизнь, поэтому я востребована, ко мне тянутся. Уровень своей энергии восполняю и усиливаю различными женскими телесными практиками, а еще почти каждый день занимаюсь бегом. Добиться успеха мне помогают дисциплина, системность, ответственность, а еще позиция ученика - постоянная открытость к обучению. Ну, и я поняла, что во всем, что ты делаешь, нужно соблюдать баланс: к примеру, не впадать в фанатичную зависимость от какой-то деятельности или каких-то людей.

- Вы знаете, и как устроен быт домохозяйки, и что такое сверхнасыщенная активная жизнь. Как считаете, может ли женщина, занимающаяся исключительно домашними хлопотами и семьей, быть по-настоящему счастливой?

- Ну, если она влюблена в то, что делает дома, если творчески подходит к данному процессу и не испытывает напряжения, то вполне может. Хотя с трудом верится, что с годами вдохновение не уйдет: рано или поздно такой образ жизни надоедает. Какая-то деятельность, приносящая удовольствие, хотя бы на уровне хобби, необходима, чтобы чувствовать себя гармонично.

«Мысль о необходимости менять свою жизнь и привычки часто пугает и заставляет отказаться от мечты. Сегодня я четко поняла, что изменения нужно начинать с себя и что любые шаги навстречу себе приведут к интересным переменам, счастливым зигзагам судьбы! Я работаю мастером перманентного макияжа, и однажды от одной из своих клиенток узнала о проекте «Богиня», чему очень рада. Он подарил мне знакомство с интересными людьми, возможность попробовать что-то новое, расширить свои границы. Мария Богоявленская не просто подсветила мне какие-то отдельные проблемы, а стала настоящим маяком на моем пути»



«После знакомства с проектом моя жизнь закрутилась! Много, что я откладывала в долгий ящик, захотелось возобновить и продолжить - на это появились силы и уверенность. Изменения произошли, как внутри, так и снаружи. Туфли, платья, реснички, женственность - всего этого хочется больше и больше. На проекте я успела попробовать себя в роли актрисы, модели, певицы. Здесь множество интересных женщин и всегда замечательная атмосфера. Сейчас я уже не боюсь действовать и мечтаю стать знаменитой фотомоделью, а также буду рисовать картины, вдохновлять себя и других женщин»



УЧАСТНИЦЫ 14 СЕЗОНА ПРОЕКТА «БОГИНЯ» О СЕБЕ И ИЗМЕНЕНИЯХ В ЖИЗНИ

ALFA LIFE FEST 13:

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

В декабре в Институте психологии прошел тринадцатый фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Alfa Жизнь» и уже полюбившийся многим нижегородцам. Он объединил лучших нижегородских и иногородних специалистов и самые прогрессивные психологические, духовные, оздоровительные концепции, существующие сегодня. С 11.00 до 21.00 участники побывали на множестве мастер-классов (всего их было больше 40) по достижению успеха, самопознанию, отношениям, развитию тела. Были как постоянные посетители фестиваля, давно воспринимающие его как праздник, так и новички, впервые открывавшие для себя сферу саморазвития. Гости фестиваля - совершенно разные люди (по возрасту, роду занятий, характеру, стилю и т.д.). Пожалуй, главное, что их объединяет - стремление постоянно идти вперед, хотя бы в мелочах, но меняться к лучшему, узнавать что-то новое, а не сидеть дома на диване, убивая время в соцсетях.



«От фестиваля к фестивалю мы прогрессируем, и Alfa Life Fest 13 пока видится нам одним из лучших в истории. Она получилась очень сбалансированной - и по программе (почти каждая активность выделялась из остальных - либо по своей тематике, либо по формату, методу), и по соотношению «развлечение-польза» (было много праздничных элементов, подарков, веселья, но при этом те, кто хотел исследовать серьезные проблемы в своей жизни, имели для этого все условия), - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - Напоминаю, что на Alfa Life Fest мы не берем всё подряд (как это часто бывает на других фестивалях), а стараемся знакомить людей с чем-то по-настоящему новым, прогрессивным, эффективно решающим проблемы и меняющим жизнь. И всегда тесно взаимодействуем с тренерами по содержанию мастер-классов - стремимся сделать их еще интереснее и полезнее».

Среди трансформационных методов, представленных на ALF13 - Тета-Хилинг (тренер Юлия Быкова), Рэйки (Елена Винокурова), катативно-имагинативная психотерапия (Дарья Зеличенко), Mind Fitness (Анжелика Гольдштейн), звуковой вибромассаж (Лилия Савосина), Космоэнергетика (Марина Алешина) и Татьяна Колесникова), Голограммика (Елена Ширяева) и многие другие. Были представле-

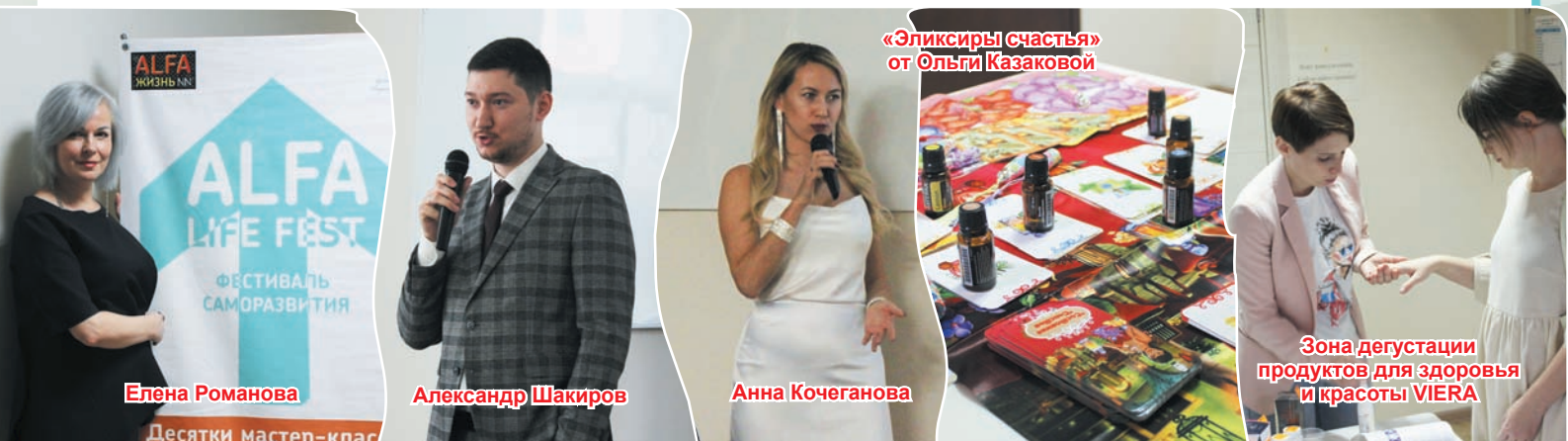
ны, в том числе, пока малоизвестные в Нижнем или вообще авторские, эксклюзивные методы. Среди последних - трансформационный квест от психолога Наталии Смирновой, посвященный теме «Моя цель - качество жизни». Внешне он напоминает трансформационные игры, но сам процесс - совершенно иной. Например, в его рамках нужно выполнять интересные разноплановые задания (всего их - больше 50-ти). Также на фестивале дебютировал самогипноз-экологичный инструмент для изменения жизни, основанный на вхождении человека в состояние расслабления, в котором можно отправить сознательный ум немного отдохнуть. Ведущий практики Евгений Никитин также в течение всего фестиваля проводил индивидуальные сессии по Ладанию.

Еще у гостей фестиваля была уникальная возможность проанализировать почерк и узнать по нему много секретов - о самих себе, своих друзьях, партнерах, знаменитостях, может, даже врагах. Вел МК преподаватель Института Психологии, графолог Илья Пожилов. Мастер-классы других педагогов Института так же вызвали большой интерес и теплые отзывы участников. Так, когнитивно-поведенческий терапевт Александр Шакиров рассказал о том, как внутренние установки, ощущения, мысли влияют на отношения со второй половиной. А психолог Илья Земсков

посвятил свой МК роли детства в жизни человека. Участники мастер-класса рисовали картины о детских воспоминаниях, которые затем смогли унести с собой на память.

Ни один Alfa Life Fest не обходился без звездных спикеров из других городов, и ALF13 не стал исключением. Из Перми в Нижний (через Москву) приехала автор 12-ти психологических и бизнес-игр, победитель премии «Главные женщины 2023» в номинации «Маркетинг и PR», преподаватель курса «Игропрактика» в двух университетах Ольга Лебедева. Она провела свой мастер-класс «Магия проявления». Как привлекать и запоминаться, а также две Т-игры - «Школа Макоши» и «Из бреда в бренд». В основном она рассказывала о том, как создать и развивать успешный личный бренд, что нужно делать, чтобы привлечь внимание нужной аудитории.

На ALF13 было немало интересных телесных практик. Создатель школы акробатической йоги «Акронавы» Александр Лазарев показал желающим целый ряд сумасшедших по красоте и внешней сложности упражнений, великолепно прокачивающих различные группы мышц. На практике Дмитрия Червякова и Елены Осиповой «Тантрическое касание» участники исследовали себя в ходе взаимодействия с представителями противоположного пола. Авторскую динамическую медитацию



Елена Романова

Александр Шакиров

Анна Кочеганова

Зона дегустации
продуктов для здоровья
и красоты VIERA



«Пробуждение Богини», посвященную очищению тела от накопленных подавленных эмоций и усилению чувственности, провела **Анна Кочеганова**. Тренер по эмоциональной свободе **Динара Халилюлина** выступила с премьерой своей социально-эмоционально-танцевальной практики «Сэт», в ходе которой участники под музыку проживали поочередно определенные эмоциональные состояния. Преподаватель Школы пластики тела «Айседора» **Ирина Лютова** придумала комбо-тренинг, на котором можно было постичь азы искусства вибропластики, а также получить знания по наложению тайпов на различные участки тела. А мастер оздоровительных практик **Динара Шилович** подарила желающим возможность познакомиться с методом китайской рефлексотерапии и узнать, как с помощью определенных действий со стопами активировать работу любого органа, в том числе головного мозга.

Елена Чкалова рассказывала о том, как можно скорректировать проблемы в области финансов с помощью знаний Васту, **Ольга Вихарева** - о внутренней опоре, **Елена Рома-**

нова - об искусстве флирта, **Кристина Кузовлева** - о том, что делать со своими сильными и слабыми сторонами для успеха в карьере, **Алена Костина** - о радости быть собой. **Максим Белощаньгин** из школы «Истории» провел МК по актерскому мастерству. А тренинг от проекта «Академия отношений» прошел в очень необычном формате: в его рамках на примере героев - желающих из зала, которые играли пару - участники смогли увидеть и прочувствовать все основные этапы отношений, а ведущие разобрали типичные ошибки и сложности, с которыми люди сталкиваются.

Немало активностей на ALF13 было связано с ароматами. Парфюмерные стилисты **Ольга Гут** и **Наталья Садович** рассказывали об основных трендах индустрии в 2024 году и дали возможность продегустировать редкие нишевые ароматы. На МК аромапрактика **Ольги Казаковой** участники составляли «ароматные Карты желаний» на 2024 год. Популярную технику работы с подсознанием, помогающую реализации целей, ведущая усилила действием эфирных масел, ведь они помогают формулировать задачи и достигать результатов. Также в течение дня

на специальной локации **Ольга** составляла желающим личные «Эликсиры счастья» из эфирных масел. На ароматах была основана и Т-игра «Алхимия эфиров», которую проводила **Светлана Кабанова**. Именно она оказалась одной из троих победительниц Alfa Life Fest 13 по результатам голосования гостей (такое у нас впервые!). Второй, уже по традиции, стала игропрактик **Наталья Моисеева**, а третьей - **Ирина Кулагина**, тренер по фейсбилдингу. Помимо Светланы, Натальи и Ольги Лебедевой, трансформационные игры на ALF13 проводили **Анжелика Комкова**, **Лидия Кутявина**, **Елизавета Кустова**, **Ангелина Алексеева** и **Елена Данилова**.

И без того крутое настроение участников ALF13 поднимал натуральный энергетик E-ON, который заряжал всех энергией с утра и до конца насыщенного дня.

Следующий Alfa Life Fest пройдет в 26 мая 2024 года. А пока рекомендуем отхватить самые теплые места на фестивале здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ 4, который состоится уже 7 апреля. Следите за информацией в группе vk.com/alfazozh.



Музыкальная студия **Sun Voice** приглашает взрослых и детей на увлекательные занятия по вокалу!



● Вы окунетесь в теплую и дружественную атмосферу единомышленников и профессиональных педагогов

● Научитесь любить свой голос и то, что делаете на сцене

● 2-3 раза в год поучаствуете в фееричных, праздничных отчетных концертах с конкурсами, дипломами, морем ярких эмоций и классных фотографий

Реклама

vk.com/darina_vocal

8-952-455-62-22

ALFA LOVE 3

КАК ПРОШЕЛ ТРЕТИЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И ИЩУЩИХ СВОЮ ЛЮБОВЬ

11 февраля в БЦ «Проспект Ленина, 20» сразу на двух этажах прошел романтический и атмосферный фестиваль ALFA LOVE 3. С утра до позднего вечера гости участвовали в мастер-классах, телесных практиках, трансформационных играх и других активностях (всего их было больше 30-ти), так или иначе связанных с межполовыми отношениями. Каждый участник мероприятия прожил свою мини-жизнь - яркую, насыщенную, наполненную полезными знаниями, знакомствами и приятным общением. Вряд ли еще где-то в нашем городе тема любви, отношений, прокачки женственности и мужественности раскрывалась так же многогранно - в одном месте и в одно время. А кто-то на Alfa Love 3 нашел свою вторую половину (собственно, это регулярно происходит на ALFA-фестивалях).



ФОТО И ВИДЕО
с фестиваля ALFA LOVE 3
смотрите в группе
vk.com/alfalovenn



Мастер-класс
по восточным танцам
Татьяны Люлиной



Бачата с преподавателями
школы социальных танцев
«MamboJazz»

«Прошлый ALFA LOVE мы проводили в ТЦ «Шоколад». При всех его достоинствах, там нам немного не хватило атмосферы, ведь локации фестиваля были разбросаны по всему торговому центру, что создавало целый ряд разных неудобств. Также несколько отвлекал интерес со стороны случайных прохожих. В этот раз территория фестиваля была более компактной, и каждая локация представляла собой мини-вселенную, в которую можно было погрузиться с головой. Особенно крутым был зал от студии танцев «Panda Pole» - с пилонами и романтическим освещением: он как будто был специально создан под практики этого сверхнасыщенного дня, - рассказывает один из организаторов Alfa Love 3, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Одна из главных особенностей нынешнего фестиваля - огромный ассортимент танцевальных МК (как традиционных, так и с психологическим подтекстом) и телесных практик в целом. Также, нас приятно удивило количество представителей сильного пола среди гостей. Обычно 80% участников ALFA-фестивалей - это женщины, а 11 февраля мужчины составляли чуть ли не 40% от присутствовавших.

Что же осталось неизменным, так это любовь к нашему мероприятию соцсети «ВКонтакте», которая уже третий год срывает просмотры и блокирует в своем приложении группу фестиваля (а это основной интернет-ресурс Alfa Love), из-за того, что в ней якобы

содержатся материалы «18+». Но это не мешало нам собрать достаточно много людей и провести мероприятие на отличном уровне. И снова мы удивили скептиков, считавших, что по теме отношений невозможно сделать по-настоящему разнообразную и интересную программу на 9 часов: на ALFA LOVE, как и на Alfa Life Fest, у людей разбегались глаза от выбора, на какие мастер-классы пойти. Удалось создать обстановку, в которой можно получить не только массу полезных знаний и ценных инсайтов, но и реально познакомиться с людьми, вызывающими симпатию. Кстати, по теме знакомств: мы специально не стали включать в программу технологии из спиддэيتينгов, когда людей сводят лоб в лоб, заставляя, по сути, здесь и сейчас делать выбор, брать на себя определенные обязательства по поводу строительства отношений. Мы за максимальную естественность, когда симпатии, чувства, флюиды возникают сами собой: людям просто дается множество разнообразных вариантов взаимодействия друг с другом, а то, как ими пользоваться, решают только они».

Отметим, что каждый участник и тренер на входе на Alfa Love надевал браслет определенного цвета. Красный носили те, кто состоит в отношениях, очень серьезно и осознанно к этому относится. Сам цвет намекал на то, что до таких людей лучше не дотрагиваться). Серебряный носили те, кто находится в некоторой неопределенности в сфере отношений, или для кого они не имеют чересчур важного значения, кто не

строит планов, а действует согласно интуиции и возникающим желаниям. Ну, и зеленый браслет надевали те, ищет отношения, и, в том числе, не против с кем-то познакомиться на Alfa Love.

По традиции, параллельно основной программе на фестивале было организовано место, где все желающие могли написать и положить в специальную корзину анонимное послание для любого участника ALFA LOVE. Кто-то через такие сообщения озвучивал свою симпатию, а кто-то просто хотел сделать приятное, выразить благодарность определенному человеку. В этом году люди писали ALFA-послания особенно активно, ведь автору лучшего из них (его определяло компетентное жюри + удача) полагался суперприз - суточное проживание для двоих в отеле «Nikitin» - с завтраком в номере с видом на небо. Победительница, кстати, написала целое стихотворение, очень личное и трогательное, посвященное парню, с которым она познакомилась на одном из предыдущих ALFA-фестивалей. Второму месту тоже достался крутой приз - неординарное романтическое свидание в Мастерской кота Филиуса в ТЦ «Небо».

Что касается непосредственно мастер-классов фестиваля, то они условно были разделены на 4 блока: «Для мужчин», «Для женщин» (то есть прокачка женских и мужских качеств - для того, чтобы, в том числе, стать более привлекательным в глазах противоположного пола), «Для ищущих отношения»



WebWellness



Одна из картин участников МК «Art&Dance» Екатерины Аристовой и Галины Гордеевой



Анонимный конкурс

МК по Голограмме



Цигун



Гера Мангер, г. Москва



**МК Татьяны
Иванычевой
«Медитация
с шаманским
бубном»**

**МК «Люблю,
или соблазняю»**

**Локация «Арома Touch»
Дарьи Доброгорской**

**Наталья Моисеева
и Светлана Кабанова**

**Количество
ALFA-посланий
на фестивале
было рекордным**

**Участницы
мастер-класса
по pole dance
от преподавателей
студии Panda Pole**

**Награждение
победителей конкурса
«ALFA-посланий».
Главный приз - суточное
проживание в отеле**

**Организаторы Alfa Love 3
Олег Братухин, Людмила
Мульгинова и Артур Чичикин**

и «Для пар». В последнем случае имелись в виду активности, полезные для тех, кто в данный момент находится в отношениях.

Многие МК давали отличную возможность мужчинам и женщинам приятно взаимодействовать друг с другом, а заодно - получить полезные инсайты о самих себе. Это и любимая многими Тантра от **Дмитрия Червякова**, и практика от телесных терапевтов **Марии Дроздовой** и **Виктора Власюка** «Люблю, или соблазняю?», и многогранный мастер-класс от **Анны Варламовой**, **Светланы Корниловой** и **Галины Коноваловой** по гармонизации мужской и женской энергии, и парная йога с тантра-растяжкой от **Александра Лазарева**. Даже на массажно-спортивном МК от **Дмитрия Гусева** было много романтических элементов. А уж во время страстного танца бачата от преподавателей школы «MamboJazz» было просто невозможно не познакомиться и не пофлиртовать с теми, кто вызывает симпатии.

Любителям танцев на Alfa Love 3 повезло особенно: они были почти в каждой блоке фестиваля. Так, кто-то 11 февраля впервые в жизни попробовал движения из зажигательных восточных танцев, которые, как известно, способствуют развитию женственности. Занятие по ним провела основатель студии «Ангелы Востока» **Татьяна Люлина** (а на церемонии открытия фестиваля ее выступление покорило всех гостей). Преподаватели школы «Panda Pole» **Евгения Федудова** и **Анастасия Лосик** провели МК по pole exotic: пожалуй, с визуальной точки зрения получилась одна из самых красивых практик в истории ALFA-фестивалей. У девушек, впервые висевших на пилоне, достаточно много получалось, правда, некоторые делились, что мышцы после занятия болели еще несколько дней (но это логично: недаром у танцовщиц pole dance, как правило, великолепная фигура). А на танцевально-медитативных МК от **Елены Абовой-Беловой** и **Екатерины Аристовой** с **Галиной Гордеевой** участники могли полностью расслабиться и выразить себя в танце по максимуму - так, как хотелось. В первом слу-

чае бонусом к двигательным активностям было массажные практики, а во втором - рисование картин (с психологическим подтекстом): их гости взяли с собой домой в память о фестивале.

Ряд тренингов были посвящены гармонизации текущих отношений и выведению их на новый уровень. Это и «Медовый месяц на всю жизнь» от **Елены Романовой**, и «Переведи слова своего партнера» от супругов-психологов **Анны Бочкаревой** и **Петра Кутузова**, и «Отношения в удовольствие» от другой пары - **Екатерины** и **Алексея Сековых**. **Руслан Кулаков** провел МК для женщин о том, как вложить в себя мужчину своей мечты. Ведущая женских практик **Антрейя** раскрыла секреты, какие подарки стоит дарить представителям сильного пола, чтобы те были в восторге и сами потом хотели радовать своих любимых. Основатели психологической студии «Новое» **Дарья Ступникова** и **Анастасия Ковальчук** говорили о связи отношений и денег, одна из победительниц фестиваля Alfa Life Fest 13 **Светлана Кабанова** - о мужских и женских архетипах, психолог **Ольга Вихарева** - о любви к себе как ресурсе женской энергии, сексолог **Екатерина Зуйкова** - о таких секретных техниках, которые мы даже не могли анонсировать в группе VK.

Немало мастер-классов были связаны с прокачкой энергетики, от которой очень зависит успех в отношениях. Это и цыган Фалуньгун от **Татьяны Карпуховой** и **Светланы Сергеевой**, и Космоэнергетика от **Татьяны Колесниковой**, и Голограммка от **Елены Ширяевой** и

ее коллег, и Рэйки от **Изабеллы Кудряшовой**. Еще по традиции на фестивале с утра до вечера работали интересные локации, куда каждый мог записаться на определенное время: WebWellness, Aroma Touch, биометрическое тестирование, соционика. А трансформационные игры фестиваля ALFA LOVE 3 закрыли, пожалуй, абсолютно все вопросы, связанные с отношениями. Их проводили **Гера Мангер** (город Москва), **Светлана Мавис**, **Нина Уханова**, **Екатерина Шилова**, **Мария Наумова** и **Наталья Моисеева**. Последняя представила на фестивале свою авторскую игру «Родичи»: это была всероссийская премьера. Именно она стала по результатам голосования гостей одной из двух лучших активностей Alfa Love 3. Вторым победителем фестиваля оказалась создатель Центра медитативных практик «Путь Души» **Татьяна Иванычева**, которая проводила одну из самых необычных практик дня - медитацию с шаманским бубном.

Четвертый Alfa Love пройдет ровно через год: думаем, вы теперь знаете, как лучше всего провести следующий День Влюбленных! А тех, кто не хочет ждать так долго, приглашаем уже 7 апреля на фестиваль здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ 4 (подробности в группе vk.com/alfazozh).

Институт интегративной семейной терапии (ИИСТ), г. Москва
Региональное представительство в Н.Новгороде

СТАРТ - 30-31 МАРТА 2024

Срок обучения - 2,5 года
860 учебных часов
Диплом о дополнительном профессиональном образовании государственного образца
Профессорско-преподавательский состав — г. Москва

Программа ориентирована на людей с высшим психологическим, медицинским и педагогическим образованием, а также на студентов соответствующих ВУЗов

Набор на обучение по программе «Теория и практика семейного консультирования»

8-910-122-67-90 (ЕКАТЕРИНА АРИСТОВА)

← ПОДРОБНОСТИ



ДЕНЬ, ОБНУЛИВШИЙ МНОГОМЕСЯЧНЫЙ ТРУД

КАК НА ПОКРОВКЕ ГОРЕЛА ПОНЧИКОВАЯ И ЕЕ СОСЕДИ

Дмитрий
Кордюков,
владелец
пончиковой

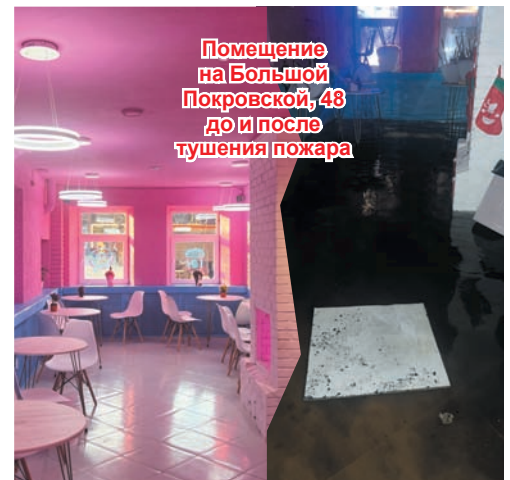
Эта зима запомнится многим в России, в том числе в Нижнем Новгороде, экстраординарным количеством коммунальных аварий. Страдали от них не только обычные жители, но и бизнес: скупая строчка в новостной ленте о прорыве очередной трубы для некоторых предпринимателей оказывалась конечной точкой в их деятельности из-за колоссального имущественного ущерба. 8 декабря в Нижнем произошел запоминающийся пожар в здании на Большой Покровской, 48, где располагалось много бизнесов: зубная студия, салон красоты, stand up клуб, магазин костюмов для танцев... Некоторые помещения выгорели полностью. О том, что произошло в тот злополучный день, «Alfa Жизни» рассказал владелец «Пончиковой №1» Дмитрий Кордюков. Заведению относительно повезло: оно находилось на 1 этаже, докуда огонь не дошел. Правда, все помещение было залито водой от пожарных служб.

На открытие пончиковой Дмитрия вдохновило посещение популярной пышечной в Санкт-Петербурге. Ему захотелось запустить нечто подобное в Нижнем: ниша была практически пустая. «В центре города почти нет заведений, где можно утолить голод по доступным ценам. Например, средний ценник на круассаны на

Покровке - около 140 рублей. А я решил создать место, где люди разных возрастов могли бы перекусить «дешево и сердито», - говорит бизнесмен. Стоимость пончиков в открывшемся в сентябре 2023 года заведении была реально приятной - 25 рублей за штуку. Место быстро приобрело популярность: в выходной день продавалось около 700 пончиков, а в ноябрьские праздники - по 1500 в сутки.

Но наступило 8 декабря. В этот день Дмитрию, совершавшему в тот момент покупки в магазине, позвонил повар и сообщил, что здание горит. Огнетушитель был бесполезен: огонь, возникший (как говорят) из-за короткого замыкания в районе крыши, распространялся очень быстро и охватил почти 2 этажа. Бизнесмен смог примчаться на место лишь через час: зрелище было ужасающим. В тушении было задействовано около 60 человек, но им мешал сильный мороз (-25 градусов). Пламя удалось ликвидировать лишь через 6 часов. Кстати, когда Дмитрий зашел с сотрудниками МЧС в пончиковую, там еще горел свет. К счастью, основное оборудование не пострадало от потопы: его удалось увезти. Ущерб для пончиковой - это деньги, вложенные в ремонт помещения, простой из-за невозможности работать, средства, необходимые на аренду новой площадки и ее ремонт. Могло быть намного хуже!

На какие-то компенсации предприниматель не надеется. Он взял деньги в кредит, почти сразу нашел новое помещение в соседнем здании (Большая Покровская, 32), уже 20 декабря получил ключи от него, а в январе пончиковая снова открылась. «Я привык не опускать руки, а искать новые возможности, терпеть и трудиться - делится Дмитрий. - Сложности даются тем, кто может их вынести. После этого случая, вероятность того, что у меня снова сгорит бизнес, снизилась (смеется)».



Помещение
на Большой
Покровской, 48
до и после
тушения пожара

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все
группы мышц)

Персональные
тренировки
(7 профессиональных
тренеров)

Единая карта
по всей России
(45 клубов)

Хаммам
☎ 260-1-555

Групповые занятия
(более 20 направлений)

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

metrofitness.ru





ХИТ-ПАРАД. ФЕВРАЛЬ 2024

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	ITZY	UNTOUCHABLE
2	USHER feat. LATTO	A-TOWN GIRL
3	HARDY	TRUCK BED
4	(G)I-DLE	WIFE
5	ATEEZ	IT'S YOU
6	FLO RIDA	FEELS RIGHT
7	LYRICAL LEMONADE	SPECIAL
8	TWICE	I GOT YOU
9	ZARA LARSSON	AMMUNITION
10	POLI	КОМФОРТ



планам. Внимательные зрители найдут много интересного, просто взглядыываясь в интерьер, где происходит действие. Тема любви подана очень интересно, многослойно, иногда принимает совсем удивительные формы (сложно об этом говорить так, чтобы не сделать спойлер). Пицца для размышлений богатая. Но в центре повествования всё-таки женщина, а не пара: именно ей здесь сопереживаешь. И Виржини Эфира прекрасно передает весь широкий эмоциональный спектр своей во многом трагичной героини. В целом получилась очень грустная, щемлящая, но при этом жизнеутверждающая, светлая история.

ПОСТ МОРТЕМ



Фотограф, вернувшись с Первой Мировой, где он получил серьезное ранение, отправляется в маленькую венгерскую деревушку, чтобы сделать несколько посмертных снимков жителей в окружении живых родственников. Людей там умерло очень много – все-таки испанка и война.

Но их нельзя было похоронить из-за промерзшей земли. А еще пришли призраки...

Сразу отмечу, что слабонервным от просмотра лучше воздержаться, поскольку это ОЧЕНЬ страшный фильм. Пожалуй, один из самых жутких за последние лет десять. Интересно, что основной ужас происходит не в темноте, а при дневном свете. Ну, и сама традиция посмертных фотографий, широко распространенная в начале 20-го века, выглядит крайне неприятно.

На экране мы видим живописную венгерскую деревню, погружающую зрителя с головой в быт тех времен. А вся жуть идет на контрасте с природными красотами. Концентрация ужаса в картине зашкаливает, держит в постоянном напряжении. Фильм, кстати, получил невероятное количество различных наград – 23! Венгрия в этом году выдвигала его на «Оскар».

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецезий на сайте alfalife-nn.com (раздел «Кинорецензии»)

ОТПУСТИ!



Рита страдала импульсивным покупательским поведением, но справилась с зависимостью. И ей доверили курировать группу шопоголиков. А ее дочка Дуда преподносит сюрприз: она выиграла стипендию и уезжает в Чикаго на три года. События

радостные, но не для матери, которая не хочет отпускать от себя свое дитя...

«Отпусти!» - это комедия с легким налетом мелодрамы режиссера Хсю Чиен Хсина. В главной роли – Глория Пирес, известная российскому зрителю по бразильским мыльным операм «Секрет тропиканки» и «Роковое наследство». И она лично для меня открылась с новой сто-

роны – как талантливая комедийная актриса. Глория отлично выдает и мелодраматическую линию, и драматическую. Можно сказать, фильм получился имени Пирес.

Основные комедийные события разворачиваются вокруг группы патологических шопоголиков и их борьбы со своим недугом. Персонажи яркие и запоминающиеся: актер сериалов, девушка-блогер, канц-фетишистка со степлерами... Смотрится все уморительно, но иногда пробиваются оттенки грусти. Комическое присутствует даже в удушающей любви матери к своей дочери.

ГРАНИ ЛЮБВИ

Рэйчел – одинокая женщина примерно 40 лет - встречает Али и влюбляется...

Фильм Ребекки Злотовски «Грани любви» претендовал в 2022 году на «Золотого льва» и только недавно дошел до российского проката. В главных ролях – Виржини Эфира и Роландо Зем. Режиссура здесь отменная: особенно стоит отметить большое внимание к деталям и

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



Валерия Астапова,
ведущая шоу
«Суперниндзя»

Арсений
Попов
(«Импровизаторы»)

Егор Крид

Даня Крастер,
ведущий шоу
«Галилео»

Ведущий СТС
Александр
Белькович

Юлия Гаврилина,
блогер

Суперниндзя
Арсений Дзуба

Фото предоставлено каналом СТС

18 февраля на СТС стартовал приключенческий телепроект «Прятки» от команды популярных шоу «Форт Боярд» и «Суперниндзя». Его правила просты: певец и ведущий Егор Крид ездит по разным городам (от Санкт-Петербурга до нашего Арзамаса) и ищет звезд, спрятанных в заброшенных локациях. От Криды пытались скрыться футболист Артём Дзюба, блогер Юлия Гаврилина, певец Эльдар Джарахов, импровизатор Арсений Попов и многие другие. В каждом выпуске шестеро героев выбирают место для прятков внутри конкретной локации. После заката появляется ведущий, у которого есть всего час для поиска шестёрки. Сами участники были готовы на всё, чтобы их не нашли: закрывались в помещении с минимумом кислорода, замерзали в холодном подвале, гримирова-

лись до неузнаваемости и т.д. У звезд было преимущество перед Егором Кридом: они могли изучить местность в течение трех дней до прятков. Герои выбирали потаённые места, которые затем декорировали художники. А каждый объект дополняли колоритным реквизитом, от вагонетки до электрического стула. Мы поинтересовались впечатлениями звездного ведущего от съемок в необычном шоу.

- Егор, почему вы согласились стать ведущим проекта?

- Ребята с канала СТС сказали, очень хотят видеть в качестве ведущего именно меня. И в целом я крайне люблю все, что связано с заброшенными зданиями и хоррор-тематикой. А еще прятки - одна из моих любимых детских игр: находили меня редко!

- С какой стороны вы откроетесь в данном проекте перед зрителями?

- Где бы я не участвовал, я всегда такой, какой есть, независимо от формата. Это мой дебют в качестве телеведущего: надеюсь, не разочарую зрителей.

- Что вам помогало находить тех, кто прятался от вас?

- Нужно было включать логику, эрудицию, воображение, думать про каждого участника отдельно, где бы он мог прятаться. Когда снимали первый выпуск, я вообще не понимал, что происходит, и как мне справляться с задачей. Реальной поддержкой был оператор, с которым можно было говорить во время съемок: чувствовал, что я словно Шерлок, а он Ватсон. Не скрою, что проект и морально, и физически очень выматывал: были мысли отказаться от него...

- Какие моменты на проекте вам особенно запомнились?

- Например, поиск Дилары (известный блогер - ред.). Она оказалась безбашенной, бесстрашной девчонкой, которая скрывалась в здании психиатрической больницы, где много

лет происходили странные вещи. Хорошо помню ее слезы: она долго не могла прийти в себя. Все-таки съемки в полной темноте наедине с одним оператором, в жутком месте со специфическими запахами, далеко не каждый способен выдержать... Юлия Гаврилина тоже рыдала, потому что рядом с ней постоянно были какие-то шорохи. Вообще в первых выпусках почти все говорили мне: «Спасибо большое, что ты меня нашел!».

- Опыт «Прятков» как-то изменил вас?

- Повторюсь, мне всегда нравилось то, что связано с таинственным, заброшенным и потусторонним. Поэтому на съемках я чувствовал себя комфортно, в своей атмосфере. Но все равно было тяжело: съемки одного выпуска длились много часов, ты постоянно на ногах, всюду грязь, лужи по колено, сквозняки. Была и разная живность, от летучих мышей до пауков. Могу сказать, что я точно стал внимательнее к мелочам. Когда есть страшная заброшенная локация и всего час на поиски, нужно максимально мобилизоваться, включить логику и постараться всех найти. Сделать это трудно, ведь шестеро человек заранее готовят свои места прятков, а у тебя время сильно ограничено.

- Может, на съемках у вас появились новые фобии?

- Наоборот, благодаря проекту у меня уменьшился страх перед контактом с пауками и другими насекомыми. Их было много в грязных и страшных подвалах, где приходилось ползти. С темнотой в «Прятках» я вообще сжился.

- Было обидно, когда не удавалось найти кого-то из участников?

- Да, особенно когда много раз проходишь одно и то же место и ничего не находишь, или когда не хватает буквально секунды до выполнения задания.

- Хотели бы стать одним из участников шоу?

- Почему бы и нет. Прятаться намного легче, чем искать.

Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ
ДЖУМАНДЖИЯ

ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ
БАТУТНЫЙ ПАРК
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

WWW.JUMANJI-PARK.RU
ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82



ТУТ ГЛАДКО

студия эстетики тела

Федеральная сеть студий лазерной эпиляции «Тут Гладко» делает девушек и мужчин счастливее и увереннее в себе уже в 18 городах России с 2017 года! Более 10 000 новых клиентов в год выбирают эту сеть за качество, профессионализм и результат от безболезненных процедур эпиляции

Сердцем сети является г. Нижний Новгород, так как именно здесь, помимо студии эпиляции, находится наш круглосуточный колл-центр. Тут ответят на любой ваш вопрос о процедуре, а также помогут подобрать удобное время для записи 24/7

«Тут гладко» – является многофункциональным центром удаления волос. В студии вы можете выполнить любую процедуру: шугаринг, воск, лазерная эпиляция, электроэпиляция. Специалисты «Тут гладко» проконсультируют и индивидуально подберут метод удаления волос

Также сеть удивит вас постоянными акциями и выгодными предложениями:

Подмышки за 450₽

Бикини за 900₽,

А всё тело за 3250₽!

«Тут Гладко» уже ждёт вас на первое посещение с 50% скидкой на любое количество зон по адресу ул. Обозная, д. 4.



Реклама

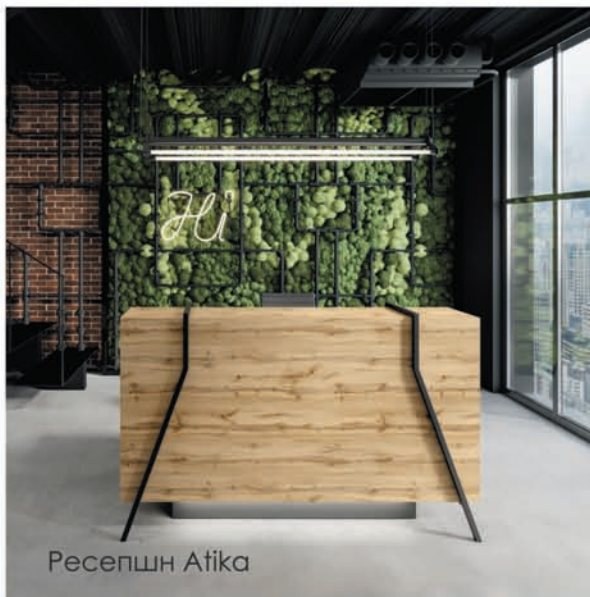
nizhniy-novgorod.tutgladko.ru

8-800-550-46-14





Кабинет Gio



Ресепшн Аtika



Серия Accord



Перегородки Unit

📍 **Нижний Новгород,
ул. Тимирязева, 35**

☎ **+7 (831) 235-01-15**
🌐 **nnovgorod@defo.ru**
📷 **defo.ru**



Стильный офис – это просто!

ДЭФО – лидер по поставкам качественной и современной мебели для офиса. Шоу-румы торговой марки можно встретить в большинстве регионов страны, а в каталоге насчитываются десятки тысяч моделей.

В ассортименте ДЭФО есть все для делового интерьера: мебель для персонала, кабинеты руководителей, мебель для приемных и переговорных, кресла и стулья, мягкая мебель, экраны и перегородки, офисные аксессуары. Удобно, что у одного поставщика есть мебель в разных стилях – от классики до хай-тек – и на любой бюджет.

Главными приоритетами ДЭФО неизменно остается качество услуг и сервиса, и индивидуальный подход. Знатоки интерьерного дизайна также оценят высокую функциональность и

эргономичность мебели, экологичные материалы и трендовый дизайн: лаконичные металлические каркасы, плавные изгибы столешниц, мобильные конструкции, имитацию древесного массива.

Если перед вами стоит задача обустройства офиса "под ключ", быстрый запуск стартапа или расширение штата, в ДЭФО вы найдете мебель для любых интерьерных задач. Плюс полный спектр дополнительных услуг, регулярные акции и скидки.

В Нижнем Новгороде работает один из брендовых салонов ДЭФО на улице Тимирязева, д.35. В нем нижегородцы могут воочию оценить качество мебели, протестировать ее на комфорт и заказать бесплатный дизайн-проект.



Мягкая мебель Graphite



Реклама

ВЕДУЩИЙ

АРТУР ЧИЧИКИН

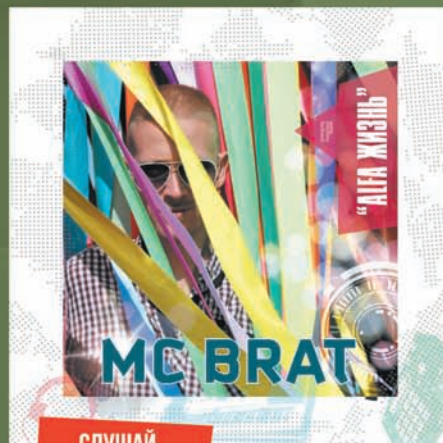
(МОСКВА, НН, РФ)

ВАШ ДРУГ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ
«ТЫ ВЕДЁШЬ 2023»

АКТЕР КИНО
И ПУТЕШЕСТВЕННИК

@ARTURVEDET



СЛУШАЙ
НИЖЕГОРОДСКОЕ!

MC BRAT

„ALFA ЖИЗНЬ”

16+



Реклама

ЧЕБУРЕКМИ

Осторожно! Наши чебуреки вызывают привыкание!

до 30.04.24

В Чебуреки на **Большой Покровской, 14** (рядом с трамвайчиком) скажи промокод **“ALFA”** и получишь **зерновой кофе в подарок!***
*при заказе от 250 рублей

АКЦИЯ

Основной продукт ЧЕБУРЕКМИ - это чебуреки, которые готовятся при покупателях без использования заморозки (сразу после заказа, по принципу ресторана). Тесто и фарш замешивается на месте.



Реклама

Реклама

Большая Покровская, 14 Предзаказ и бронирование: +7-980-114-40-98