



9:30–10:15

ЛЕКЦИЯ «КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

АНО «Авторский центр «Мир семьи»

10:15–10:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

10:30–11:15

МАСТЕР-КЛАСС «СТРЕСС И НЕЙРОХАКИНГ»

Якушенко Анна, клинический психолог ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н. А. Алексеева ДЗМ»

11:15–11:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

11:30–12:15

ЛЕКЦИЯ «ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА»

Владимирова Анна

12:15–12:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

12:30–13:15

«МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ В ФИТНЕСЕ»

World Class, Спикер - Коробкова Ольга

13:15–13:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

13:30–14:15

МАСТЕР-КЛАСС «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Стародубова Антонина, главный внештатный специалист диетолог ДЗМ

14:15–14:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

14:30–15:30

УРОК СЧАСТЬЯ

Андрей Вебер, Юлия Чухно, Игорь Дубинников

15:30–16:15

МАСТЕР-КЛАСС «ДВИЖЕНИЕ - ОСНОВА ЗОЖ»

Орджоникидзе Зураб, главный внештатный специалист по спортивной медицине ДЗМ

16:15–16:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

16:30–17:15

ВИКТОРИНА И МАСТЕР-КЛАСС О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Арутюнов Григорий, главный внештатный специалист терапевт ДЗМ, президент «Евразийской ассоциации терапевтов»

17:15–17:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

17:30–18:15

ЛЕКЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ»

Пахуридзе Мариам, врач-эндокринолог, ГБУЗ ГП № 68 ДЗМ

18:15–18:30

СМЕХОЗАРЯДКА

Дмитрий Ефимов, Йога смеха.

18:30–19:15

ЛЕКЦИЯ «РАСПОЗНАЙ ЗНАКИ - СПАСИ ЖИЗНЬ»

Милова Екатерина, директор по развитию Фонда по борьбе с инсультом «ОРБИ»



9:30–10:15

ЗАРЯДКА С ВРАЧОМ

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

10:30–11:15

ЗАРЯДКА С ВРАЧОМ

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

11:30–12:15

ЗАРЯДКА С ВРАЧОМ

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

12:30–13:15

УРОК «SOFT FITNESS»

WorldClass, Верстова Надежда

13:30–14:15

УРОК «PILATES+»

WorldClass, Мирохватова Ирина

14:30–15:30

УРОК «FT С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ»

WorldClass, Прокошев Илья

15:30–16:15

ТРЕНИРОВКА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

16:30–17:15

ТРЕНИРОВКА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

17:30–18:15

ТРЕНИРОВКА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

18:30–19:15

ТРЕНИРОВКА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Специалисты Спинального центра
нейрохирургии, ГБУЗ ГКБ №67 ДЗМ

9:30–10:15 ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ

10:15–10:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

10:30–11:15 НЕСКУЧНАЯ НЕЙРОКОРРЕКЦИЯ
Научно-практический центр психического здоровья
детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой

11:15–11:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

11:30–12:15 РАССЛАБЬ ПЕЧАЛЬ
Владимирова Анна

12:15–12:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

12:30–13:15 «ВСЕ О ЗОЖ ИЛИ ВСЕ О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ И ТРЕНИРОВКАХ»
World Class, Спикер – Рогожина Лариса
и Михайлова Ирина

13:15–13:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

13:30–14:30 ИНТЕРАКТИВНАЯ ЛЕКЦИЯ «КУЛЬТУРА СЧАСТЬЯ»
Андрей Вебер

14:30–15:15 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. КАК ЭФФЕКТИВНО
БОРЬСЯ СО СТРЕССОМ
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

15:15–15:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

15:30–16:15 «ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ: КЛЮЧ К ОСОЗНАННОМУ
УПРАВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЕМ»
Дмитрий Шаменков

16:15–16:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

16:30–17:15 МАСТЕР-КЛАСС: «КАК НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР В ЭПОХУ БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ»
АНО «Авторский центр «Мир семьи»

17:15–17:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

17:30–18:15 ИНТЕРАКТИВ «ЗАРЯДИ ОРГАНИЗМ ЖИЗНЬЮ»
Никитина Ольга Максимовна заместитель регионального координатора
ВОД «Волонтеры-медики» в Москве

18:15–18:30 СМЕХОЗАРЯДКА
Дмитрий Ефимов, Йога смеха

18:30–19:15 ПРАКТИЧЕСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС «СМЕХОЗАРЯДКА»
Дмитрий Ефимов, Йога смеха



9:30–10:15

ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ

14:30–15:15

УРОК «SOFT FITNESS»

WorldClass, Верстова Надежда

10:30–11:15

ПИЛАТЕС

Студия пилатеса Александры Кибзий

15:30–16:15

**УРОК «ПИЛАТЕС – ИСКУССТВО
КОНТРОЛОГИИ»**

WorldClass, Ильина Ярослава

11:30–12:15

ПИЛАТЕС

Студия пилатеса Александры Кибзий

16:30–17:15

**ТРЕНИРОВКА «ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специалисты ГАУЗ «МНПЦ МРВСМ ДЗМ»

12:30–13:15

ПИЛАТЕС

Студия пилатеса Александры Кибзий

17:30–18:15

**ТРЕНИРОВКА «ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специалисты ГАУЗ «МНПЦ МРВСМ ДЗМ»

13:30–14:15

УРОК «FT С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ»

WorldClass, Прокошев Илья

18:30–19:15

**ТРЕНИРОВКА «ЛЕЧЕБНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специалисты ГАУЗ «МНПЦ МРВСМ ДЗМ»



15:30–16:15

**«ЭВОЛЮЦИЯ ПАРАДИГМЫ В МЕДИЦИНЕ 21 ВЕКА:
ТРЕНДЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»**

PreventAge Lifestyle school

16:15–17:15

**«ЭВОЛЮЦИЯ ПАРАДИГМЫ В МЕДИЦИНЕ 21 ВЕКА:
ТРЕНДЫ И ВОЗМОЖНОСТИ» ПРОДОЛЖЕНИЕ**

PreventAge Lifestyle school

17:30–18:15

ЗАКРЫТИЕ



15:30–16:15

ТРЕНИРОВКА «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специалисты ГАУЗ «МНПЦ МРВСМ ДЗМ»

16:15–17:15

ТРЕНИРОВКА «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специалисты ГАУЗ «МНПЦ МРВСМ ДЗМ»

17:30–18:15

ЗАКРЫТИЕ

9:00–9:50

БАЛЯКИНА ИРИНА

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

10:00–10:50

БАЛЯКИНА ИРИНА

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

11:00–11:50

БАЛЯКИНА ИРИНА

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

12:00–12:50

ИЛЬИНА АНАСТАСИЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

13:00–13:50

ИЛЬИНА АНАСТАСИЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

14:00–14:50

БЫЧКОВА НАТАЛЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

15:00–15:50

БЫЧКОВА НАТАЛЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

16:00–16:50

БЫЧКОВА НАТАЛЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

17:00–17:50

ДОВБЫШ ДАРЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

18:00–18:50

ДОВБЫШ ДАРЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

19:00–19:50

ДОВБЫШ ДАРЬЯ

Клинический психолог, семейный консультант
Центр им. Г. Е. Сухаревой

10:00–12:00 **ЕЛЕНА НАДЕЕВА**
Семейный психолог, гештальт-терапевт
АНО «Авторский центр «Мир семьи»

12:00–14:00 **АНАСТАСИЯ СУХАНОВА**
Практический психолог,
специалист по лишнему весу
АНО «Авторский центр «Мир семьи»

14:00–16:00 **АННА МОРОЗОВА**
Семейный психолог, гештальт – терапевт,
NLP практик, руководитель АЦ «Мир Семьи»
АНО «Авторский центр «Мир семьи»

16:00–18:00 **СЕРГЕЙ ДМИТРИЕВ**
Практический психолог, работающий
с семьями в проекте «Поможем семье
преодолеть кризис»
Центр им. Сухаревой

18:00–20:00 **АННА АБРАМЕНКО**
Практический психолог,
ведущая женской группы
Центр им. Сухаревой

10:00–10:50 **ЕРМАКОВА МАРИЯ**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

11:00–11:50 **ЕРМАКОВА МАРИЯ**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

12:00–12:50 **БАШКОВА МАРИЯ**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

13:00–13:50 **БАШКОВА МАРИЯ**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

14:00–14:50 **ЗАЛМАНОВА СВЕТЛАНА**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

15:00–15:50 **ЗАЛМАНОВА СВЕТЛАНА**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

16:00–16:50 **ГИМРАНОВА ЕЛЕНА**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой

17:00–17:50 **ГИМРАНОВА ЕЛЕНА**
Клинический психолог, семейный консультирующий
Центр им. Г. Е. Сухаревой