

## **Арт-терапия и медитация: серию онлайн марафонов проведут сотрудники Коворкинг-центра НКО в ЦАО**

30.12.2020

**В праздничные дни наступившего 2021 Нового года общественная организация «Золотое переплетение» при поддержке Коворкинг-центра НКО в ЦАО предлагает жителям города присоединиться к занятиям спице- и арт-терапией, медитацией и другими оздоравливающими практиками на бесплатных серийных марафонах в Instagram.**

Марафон «Новогоднее переплетение добра» будет проходить ежедневно в 11.00 с 4 по 10 января 2021 года в онлайн формате.

4 января состоится мероприятие «О особенностях ухода за кожей в зимний период, о восстановлении после новогодних праздников и застолий, о тенденциях в макияже 2021 года».

На 5 января запланировано занятие «Вязание с необычного ракурса — как отличного и практичного способа релакса и развития творческого начала».

6 января состоится занятие «Приемы точечной росписи — отличный способ создавать уникальные вещи!».

7 января пройдет «Медитация с вязальным крючком в руках».

8 января состоится мероприятие «Эффективные упражнения, которые точно пригодятся Вам в конце рабочего дня. Особенно если Вы проводите время в офисе за рабочим столом».

На 9 января запланировано мероприятие «Спицетерапия длиною в год». Организаторы предлагают ввести в распорядок дня медитацию за вязанием в 20 минут, а 31 декабря уже 2021 года поделиться результатами.

10 января состоится мероприятие «Эмоциональный интеллект, как проводник перемен в жизни».

Ведущие марафона:

визажист недели моды в Москве Елена Губанищева, художником – декоратор, дизайнер креативных пространств Ирина Сысоева, врач-ортопед и травматолог, заведующей отделением восстановительной медицины Елена Ляпина, руководитель клуба спицетерапии и преподаватель Наталья Сысоева, практикующий психолог Ирина Паршина.

Присоединиться к марафонам можно на странице <https://www.instagram.com/goldweave1/>

Другие подробности читайте на сайте [www.goldweave1.ru](http://www.goldweave1.ru)

---

Адрес страницы: <http://tagan.mos.ru/presscenter/important-information/detail/9609200.html>

---

[Управа Таганского района города Москвы](#)