

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 45, апрель 2023



alfalife-nn.com  
alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn  
zen.yandex.ru/alfalifenn

**ВСПОМНИ - И ИЗМЕНИШЬСЯ!**  
КАК ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ  
ВЛИЯЮТ НА  
НАСТОЯЩУЮ?

СТР. 8-9

**«ВОКАЛОПРИЗРАКИ»**  
МЮЗИКЛ-АНТИУТОПИЯ  
ИЗ Н.НОВГОРОДА

СТР. 24-25



**ALFA**  
**30Ж 3**  
КАК ПРОШЛО  
ОДНО ИЗ  
САМЫХ ЯРКИХ  
СОБЫТИЙ  
ВЕСНЫ?  
СТР. 20-21

**ТЕХНОЛОГИИ**  
**И МОЛОДОСТЬ**  
ГАДЖЕТЫ,  
ПРОДЛЕВАЮЩИЕ  
ЖИЗНЬ  
СТР. 4-5

**МАРИЯ БОРИСОВА И ЛЮБОВЬ КОНТАУРОВА**  
**НИЖЕГОРОДКИ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ ЛЮДЕЙ**

СТР. 14-15



ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ  
"ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ"

- ♥ КУРСЫ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ  
(СОФЛАЙН И ОНЛАЙН)
- ♥ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА
- ♥ ИСЦЕЛЕНИЕ ИСТОРИИ РОДОВ
- ♥ КАПСУЛИРОВАНИЕ ПЛАЦЕНТЫ
- ♥ КЛУБ МОЛОДЫХ МАМ

ВЕДУЩАЯ - ДАРЬЯ КОТИКОВА, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
НАУК, ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ

КУПОН

**ДЭФО** ОФИСНАЯ  
МЕБЕЛЬ

СКИДКА  
**5%**



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

8-905-013-3322 VK.COM/PODSERCEM VK.COM/KOTIKOVA\_PODSERCEM

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Весна – это традиционное время тела: просыпаются природные инстинкты, усиливается потребность в проработке фигуры к лету (с помощью фитнеса или другими способами), желание быть моложе и красивее. И в данном выпуске «Alfa Жизни» есть немало материалов, связанных со здоровьем и развитием тела. Так, на **стр. 4-5** вы узнаете об уникальной системе WebWellness, сканирующей организм человека до мельчайших нюансов. А используя новаторские гаджеты, подключаемые к данной системе, можно корректировать свое физическое состояние, не отвлекаясь от насущных дел. На **стр. 13** вы познакомитесь с другой новаторской технологией – тренажером, способным убирать многолетние зажимы в мышцах (а, как известно, от блоков в мышцах сильно зависит, в том числе, наше психологическое состояние). На **стр. 10-11** вы поймете, как много факторов влияет на молодость нашего лица. И со всеми ними можно работать в любом возрасте! Ну, а счастливицы, побывавшие на третьем фестивале здоровья и

телесных практик Alfa 30Ж в фитнес-клубе Fitness House (**стр. 20-21**) за 1 день лично опробовали на себе десятки передовых техник по поддержанию здоровья и красоты, узнали массу лайфхаков о продлении жизни.

Наверняка многие, кто будет читать данный выпуск, сделают для себя настоящие открытия. Так, кто-то впервые познакомится с таким явлением, как «прошлые жизни», и поразится, насколько сильно опыт из предыдущих воплощений на Земле влияет на жизнь нынешнюю (**стр. 8-9**). Кто-то откроет для себя богатый мир природных камней и то, как они способны воздействовать на внутреннее состояние людей (**стр. 16-17**). Для ряда читателей будет откровением, что, оказывается, в отношениях далеко не всегда стоит искать компромисс со второй половиной (**стр. 18**). А для кого-то станет сюрпризом, что в Нижнем могут ставить мюзиклы по высочайшим стандартам (**стр. 24-25**).

А 28 мая мы приглашаем всех на фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 12. С 11 утра до 9 вечера вас ждут мастер-классы, практики, трансформационные игры по достижению успеха, самопознанию, развитию тела и отношениям. Наверняка этот день станет для вас одним из самых запоминающихся в 2023 году. Узнать подробности можно в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest).

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 6-9, 12, 14-17



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 18-19



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 4-5, 10-11, 13, 20-21



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 6-7, 14-15



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 20-21, 24-25



## МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

**ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле.** Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок  
Ул. Красная Слобода, 6 Тел. 8-999-120-3019 Сайт: [vk.com/antrawood](https://vk.com/antrawood)

**ART OF LIVING.** Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.  
Тел: 8-903-606-8676. Сайт: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)

**RAD ZHIZNI, центр развития.** AirTraining, воздушная йога, реальная цигун, силовой фитнес в гамаках, нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты  
Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 Сайт: [vk.com/centrazvitiia](https://vk.com/centrazvitiia)

**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](http://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](https://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](https://vk.com/aquamarine_nn)

**ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.** Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии  
Ул. Ильинская, 68б Тел. 8-951-904-6931 Сайт: [vk.com/vse\\_grani\\_otnoshenii](https://vk.com/vse_grani_otnoshenii)

**ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи.** Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»  
Ул. Большая Печёрская, 47Б Тел. 89200330770 Сайт: [vk.com/iskonru](https://vk.com/iskonru)

**ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.** Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.  
Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: [www.psiholognn.ru](http://www.psiholognn.ru)

**КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.** Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: [krylia-nn.ru](http://krylia-nn.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](http://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](http://miraya.ru)  
**НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.**

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации  
Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://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 Сайт: [vk.com/dive\\_nn](https://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](http://радуга-йога.рф)  
**СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.** Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: [vk.com/clubhappynn](https://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/tvoyhodnn](https://vk.com/tvoyhodnn)

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

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: [vk.com/fenixpsy](https://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](https://vk.com/eravodoleya52)



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.  
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES  
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА  
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM  
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ГРИНГО ВАЗОВСКИ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет». Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В  
Тираж 6000 экз.  
Дата и время выхода - 21.04.2023, 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](mailto:alfalife-nn@mail.ru)  
(в том числе по вопросам рекламы)  
[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vkontakte.ru/alfalifenn)  
[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)  
[youtube.com/studlifenn](https://youtube.com/studlifenn)  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

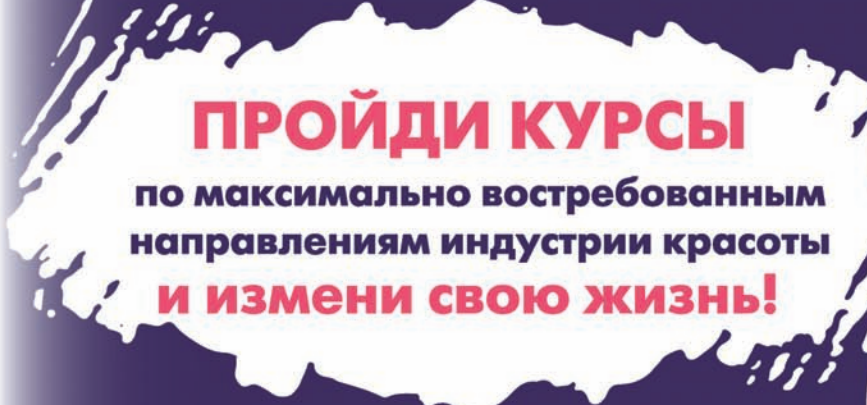


# ВИКТОРИ-НН

учебный центр

Каждый из нас мечтает иметь любимую работу, которая будет приносить не только радость и удовлетворение, но и стабильный высокий доход. Мы можем осуществить ваши мечты! Учебный центр Виктори занимается профильным обучением в сфере красоты.

В центре представлены курсы по всем основным актуальным направлениям: от маникюра до перманентного макияжа. С нами вы реализуете себя и приобретете уверенность в завтрашнем дне!



## ПРОЙДИ КУРСЫ

по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!

- 🦋 Курс "Идеальный маникюр с нуля"
- 🦋 Курс "Введение в подологию. Педикюр"
- 🦋 Курс "Депиляция восками SKIN'S"
- 🦋 Курс "Классическое наращивание ресниц"
- 🦋 Курс "Нанонапыление (губы + веки, брови)"
- 🦋 Курс "Ламинирование ресниц"
- 🦋 Базовый курс "Архитектура бровей"
- 🦋 Бесплатные мастер-классы



Реклама

И МНОГОО ДРУГОЕ!



Лицензия Министерства образования НО №0004690 от 9.08.2019  
Более 20 (!) лет опыта обучения специалистов в beauty-индустрии



viktori-byuti.pf

viktory\_nnov

436-56-56

## RAINBOWBRIDGESCHOOL

## ШКОЛА, ГДЕ УЧАТ ДУМАТЬ НА АНГЛИЙСКОМ

То, что человек делает легко, естественно, играючи, получается гораздо лучше, чем то, что ему приходится делать по принуждению. Все это относится и к изучению иностранных языков. Одно дело, когда дети с первых недель обучения зубрят правила грамматики и выполняют объемные домашние задания. Другое - когда пополняют запас иностранных слов в ходе увлекательных игр, с интересом и без напряжения, и только спустя несколько лет переходят к анализу структуры речи. Именно такой неординарный подход применяется в школе английского языка RainbowBridgeSchool (она еще известна как «Английский на Динамо»), действующей с 2013 года. Результаты ее учеников по-настоящему впечатляют.

«Методику Валерии Мещеряковой, по которой мы работаем, в городе мало кто использует, потому что она предполагает довольно большую нагрузку на преподавателя, его глубокую включенность в процесс. А в большинстве школ сегодня работают так: детям формально объясняют правила, дают много заданий, а уж получается у ребенка что-то или нет - это уже его ответственность. И он еще тратит много времени дома на тренировку навыка, - говорит создатель RainbowBridgeSchool Елена Плякина. - **А наша задача - сделать так, чтобы английский воспринимался детьми так же естественно, как русский, чтобы они умели думать на иностранном.**

RainbowBridgeSchool принимает детей в возрасте от 4 до 10 лет. Обучение предполагает 4-летний цикл (при желании - можно продлить). Первый год полностью посвящен устной речи на английском. Чтение добавляется во второй год, а на третий дети начинают писать. И только на четвертый - анализируют, изучают грамматику. **Точно по такому же принципу каждый из нас в свое время учил... РОДНОЙ ЯЗЫК** (мы начинали с повторения слов за родителями и только в школе переходили к изучению структуры языка). Первостепенная задача

преподавателя RainbowBridgeSchool - естественным образом научить ребенка говорить на английском: после того, как речевой и языковой багаж сформируются, ученик уже переходит к разбору нюансов, правил.

Отметим, что занятия полностью проходят на английском (даже в первый год обучения): русский используется вначале исключительно для организационных моментов. А еще преподаватели говорят в нормальном разговорном темпе (а не замедленно, как это любят делать среднестатистические учителя), что позволяет привыкнуть к естественному звучанию речи.

В обучении здесь очень много игровых, развлекательных моментов. Победа в той или иной игре (командной, настольной...) мотивирует детей активно использовать речь, погружаться в мир иностранного языка. Еще дети разучивают песни, слушают сказки, выполняют двигательные задания, ставят спектакли на английском - в общем, скучать точно не придется! Ну, а главное, **они избавляются от страха говорить на английском (а он есть у многих, кто обучался по традиционным методикам).**

Ученики RainbowBridgeSchool показывают значительные успехи в своих общеобразовательных школах, по многим параметрам превосходят одноклассников, сдают кембриджские экзамены КЕТ, PET (уровень ОГЭ), FCE (уровень ЕГЭ) с опережением в несколько лет. А во время поездок за рубеж дети активно помогают родителям устанавливать контакт с окружающими.

Занятия в школе проходят 2 часа в неделю. Набор производится раз в год и заканчивается в сентябре. Цены на обучение - демократичные. **А 9 июля на базе отдыха «Алсма» школа организует детский языковой лагерь с погружением 24/7.** Помимо занятий по английскому, там будут дискотеки, конкурсы талантов, квесты, танцевальные баттлы и многое другое! Подробности о RainbowBridgeSchool и о лагере читайте в группе [vk.com/englishforkids\\_nn](https://vk.com/englishforkids_nn).

Реклама



**ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ "RAINBOW BRIDGE CAMP 2023" 9-22 ИЮЛЯ, БАЗА ОТДЫХА "АЛСМА" ТОЛЬКО 24 МЕСТА!**

**НАБОР НА УЧЕБНЫЙ ГОД 2023-2024 ЗАПИСАВШИМСЯ ДО 31 МАЯ - СКИДКА 10%**

**АКЦИЯ**

**БЕСПЛАТНЫЕ МК ПО АНГЛИЙСКОМУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-10 ЛЕТ В МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ 2023**

ЗАПИСЬ И INFO: 8-903-607-1564  
VK.COM/ENGLISHFORKIDS\_NN



16 марта в рестобаре «Луч» на Рождественской прогремела очередная вечеринка с трансформационными играми «Твой Ход». Это сверхнасыщенное мероприятие, проходящее в очень теплой атмосфере. Гвоздь программы - сами Т-игры, во время которых участники получают ценные инсайты, ответы на давно волнующие вопросы. В этот раз была представлена премьерная для Нижнего Новгорода трансформационная игра «Деньги в благости», которую ведет Наталья Моисеева. Она рассматривает материальное благополучие под необычным углом - в тесной связи с благочестием. Также в этот вечер можно было сыграть в одну из самых позитивных Т-игр - «Алхимию эфиров» со Светланой Кабановой. Здесь не нужно копаться в своих страхах: вы просто получаете многочисленные ресурсы для того, чтобы достичь заветных целей. Третья игра вечера - «Сад Души» с Еленой Остробоковой - была посвящена женским архетипам.

В первой части мероприятия гости дегустировали селективную парфюмерию от Веры Скоробогатой. А в третьей - сидящие за игровыми столами участники стали командами и сыграли в увлекательный интеллектуальный квиз. Во время него интернетом было пользоваться нельзя, зато подсказки содержались в выпусках журнала «Alfa Жизнь», подаренных каждому. В конце победители были награждены множеством призов от партнеров. Следите за ближайшими вечеринками «Твой Ход» в группе vk.com/hodparty.



Олег Братухин



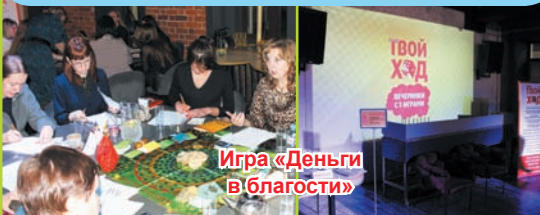
Наталья Моисеева



### ВЕЧЕРИНКА С Т-ИГРАМИ «ТВОЙ ХОД»



МК Веры Скоробогатой



Игра «Деньги в благости»

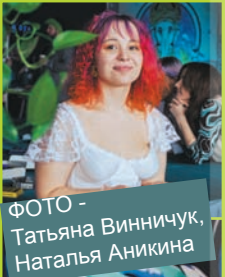
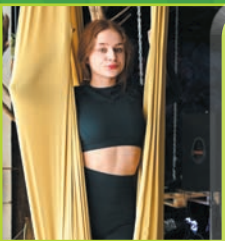


ФОТО - Татьяна Винничук, Наталья Аникина

19 марта в очень необычном месте - здании бывшего завода, где ныне работает фотостудия - прошел трансформационный фестиваль-вечеринка «PSY Session» от команды психологического центра «Псайторий». По атмосфере происходящее чем-то напоминало знаменитый WAFest на Горьковском море, только в миниатюре. Желающие могли послушать музыкантов и принять участие в различных мастер-классах (тантра, йога, воздушная йога, жонглирование, вокал...). Также работало немало локаций, предполагавших индивидуальное общение с мастером (стояние на гвоздях, ватсу, астрология, психологические консультации...). Особое внимание уделялось арт-составляющей: пространство украсили множеством арт-объектов, была даже картинная галерея. В рамках гаражсейла можно было приобрести немало интересных эксклюзивных вещей. А завершился фестиваль атмосферной дискотеккой.



### PSY SESSION: БОЛЬШАЯ ВЕЧЕРИНКА НА ТЕМУ САМОРАЗВИТИЯ

В одном из предыдущих выпусков «Alfa Жизни» мы уже писали о таком явлении, как биорезонанс, а также об уникальном программно-аппаратном комплексе и системе восстановления организма под названием WebWellness. Работа идет с электромагнитными волнами, излучаемыми органами тела (у каждого здорового органа - своя постоянная частота колебаний). Программно-аппаратный комплекс анализирует частоты, находит отклонения от нормы (то есть сбои в организме) и волновым воздействием восстанавливает идеальное значение колебаний. Таким образом происходит омоложение и восстановление всех органов и систем. Неслучайно на прошедшем в апреле фестивале Alfa ЗОЖ 3 с утра до вечера желающие стояли в очереди, чтобы попробовать устройство на себе. Прогресс не стоит на месте: и без того прорывная технология совершенствуется! Компания Business Process Technologies (BPT) выпустила на рынок новый прибор Life Expert 3.0, чьи возможности просто поражают. Подробности мы узнали у специалиста по биорезонансу Ирины Черняевой.

#### НА ЧЕМ ОСНОВАНА ТЕХНОЛОГИЯ

Каждое живое существо на планете имеет свой диапазон частотных колебаний. В 20-х годах прошлого века американский инженер Роял Райф одним из первых в мире испытал эффект биорезонанса - воздействия электромагнитных полей на биологические объекты. Ученые начали изучать данное явление, проводить эксперименты, которые доказали, что излучением определенной частоты можно благотворно влиять на организм человека, а также уничтожать патогены, вызывающие заболевания. А в конце 90-х, на основании многочисленных исследований биорезонанса, научно-производственное предприятие «Лидомед-БИО» создало прибор Life Expert Profi, позволяющий в течение нескольких минут снять данные со всех органов человека. А с помощью дополнительного портативного устройства Life Balance можно воздействовать на органы терапевтическими частотами, чтобы восстановить их нормальную работу. Параллельно была создана компьютерная программа с искусственным интеллектом, оперирующим огромным массивом клинически доказанных данных о функционировании организма. Сравнивая частотную карту конкретного человека с массивом данных о нормах и патологиях, нейросеть способна очень быстро найти проблемные зоны в организме и предложить корректирующее решение - спектр терапевтических частот.

Таким образом, на стыке науки и IT-технологий был создан единый программно-аппаратный комплекс и система восстановления организма под названием WebWellness. Самое важное, что он доступен для применения обычными людьми - любого возраста и профессии. **Не обязательно ездить к узким специалистам для проведения исследования: каждый может самостоятельно снимать данные, а компьютер подбирает необходимые человеку программы восстановления или профилактики.** Уже около 300 000 семей в разных странах мир пользуются WebWellness регулярно.

#### LIFE EXPERT 3.0



Новинка от компании BPT - прибор LIFE EXPERT 3.0 - отличается огромной скоростью тестирования: **буквально через минуту вы получаете детальный отчет о состоянии КАЖДОГО из 47-ми**

**ваших органов и систем. Настольное масштабное и подробное анализа, какой дает данная программа, команда «Alfa Жизни» еще не видела (а мы знакомы со многими технологиями анализа организма).** Вы сможете узнать много интересного буквально о каждом вашем позвонке! Система видит не только уже имеющиеся у вас недуги, но даже те, которые только зарождаются. Это дает возможность спрогнозировать будущее негативное развитие событий и начать применять меры уже сегодня. В программе предусмотрено даже ранжирование органов и систем: они отсортируются в порядке от самого плохого состояния до самого хорошего. Вы наглядно увидите степень отклонения от нормы каждой части организма.

LIFE EXPERT 3.0 дает **информацию об энергосистеме (состоянии чакр), рисует аураграмму (вы сможете рассмотреть в деталях свое энергетическое поле), показывает, насколько организм отягощен различными токсинами, паразитами. Вы получите подробный отчет о своем биологическом возрасте (с указанием причин преждевременного старения), индексе массы тела, водном балансе, аминокислотах, усвояемости витаминов.** Программа поможет подобрать для вас индивидуальный набор полезных препаратов и продуктов. А в самом приборе LIFE EXPERT 3.0 есть даже специальное отделение, куда можно положить любой БАД, и система проведет



# БИОРЕЗОНАНС

## ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИЙ БУДУЩЕГО УЖЕ СЕГОДНЯ

На правах рекламы



В отчете компьютерной программы (искусственного интеллекта) можно узнать детальнейшую информацию о состоянии каждого органа своего тела в текущий момент времени



**Ирина Черняева**  
с локацией WebWellness на фестивале здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ 3 в фитнес-клубе Fitness House. Локация пользовалась большой популярностью среди гостей фестиваля

анализ, насколько волновая структура вещества, которое вам советуют употреблять, соответствует истинным потребностям организма. Это дает возможность, в то числе, составить идеальную диету. А еще к прибору можно присоединить кардиоприставку, которая будет незаменимым помощником всем людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Отдельного внимания заслуживает раздел «Психосоматика», имеющийся в подробном отчете аппаратного комплекса. Как многие знают, именно стресс, психологические проблемы являются одной из главных первопричин сбоев в физическом организме. И программа описывает в данном разделе вероятный круг конкретных причин, изменивших частоту колебаний органов. Осознав эти причины, человек может устранить их самостоятельно или при помощи специалистов.**

### ПОРТАТИВНЫЙ LIFE BALANCE

Если LIFE EXPERT 3.0 тестирует состояние организма и предлагает частотные программы, которые будут позитивно влиять на него, то похожий на мобильный телефон LIFE BALANCE создан для непосредственной коррекции органов и систем. Человек запускает на нем нужную частотную программу, прикрепляет к телу и занимается своими делами: прибор все делает сам. Можно включить автоматическую программу, составленную нейросетью (на основе замеров состояния именно вашего организма), а можно выбрать одну из сотен универсальных программ в специальном меню: антигрибковую, антибактериальную, способствующую выводу токсинов, нормализующую пищеварение и сон, по профилактике аллергических реакций, по улучшению кожи лица и т.д. Компактность и автономность LIFE BALANCE позволяет пользоваться им в течение дня всем членам семьи.

WebWellness может стать такой же полезной привычкой для современных людей, как чистка зубов. Примерная картина такая: ты просыпаешься, подключаешь датчики Life Expert к телу, в течение 5 минут получаешь анализ состояния

организма и уже подобранную индивидуальную частотную программу на текущий день. Далее запускаешь программу в LIFE BALANCE. На следующие сутки алгоритм повторяется. Новая полезная привычка потенциально способна серьезно продлить активную жизнь!

### ДРУГИЕ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

Система WebWellness включает все новые прогрессивные гаджеты. О двух из них хотелось бы рассказать особо. Первый - анионный стерилизатор воздуха Life Air. Анион - это молекула кислорода с отрицательным зарядом.

**Концентрация анионов в Life Air составляет 12000000 на кубический сантиметр!**

Заполнение окружающего пространства отрицательными ионами способствует укреплению иммунитета, улучшению работоспособности, концентрации внимания, сна, насыщению крови кислородом, улучшению газообмена в легких и многому другому. Особенно можно

порекомендовать установку Life Air в транспортные средства и офисы, а также в детские комнаты, ведь растущему организму крайне важен чистый воздух. А еще в устройстве внедрен наглядный счетчик, демонстрирующий энергетичность пространства: как правило, когда приносишь прибор в новое место с большой концентрацией людей, сначала цифры негативной энергии зашкаливают, но потом пространство гармонизируется.

А другой гаджет появится только осенью, но выглядит он крайне многообещающим. Это генератор структурированной водородной воды, внешне похожий на бутылочку для фитнеса, только с программным обеспечением. Нужно просто будет залить туда воду, и аппарат «перепрограммирует» ее под ваш запрос. Наверное, не стоит лишний раз говорить, насколько важна

вода (а значит - и ее качество) для человеческого организма, состоящего из нее на 80%. Средств по улучшению качества H2O сегодня много, но данное устройство, кажется, вобрало в себя все самое лучшее. Генератор одновременно структурирует, обеззараживает, ионизирует воду, обогащает ее молекулярным водородом. А последний - это мощный антиоксидант. При столкновении с водородом внутри клетки, отходы ее жизнедеятельности превращаются в молекулу воды, то есть водород их нейтрализует. А еще «бутылочка» полностью совместима с Life Expert: то есть вы можете закачать в нее программы, о которых написано выше, и внедрять их в свой организм через воду!

**Если вы хотите узнать, как в домашних условиях корректировать физическое состояние, сделать экспресс-анализ своего организма, или просто есть вопросы по работе программно-аппаратного комплекса, то свяжитесь с Ириной Черняевой по телефону 8-910-139-23-88. А еще по адресу Московское Шоссе, д. 167, корп. 5, офис 58 каждую субботу в 12.00 проводятся презентации по полной линейке компании. Там же можно приобрести программно-аппаратный комплекс и другие продукты компании ВРТ.**



ВЫРЕЖИ И ПОЛУЧИ  
БЕСПЛАТНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
47 ОРГАНОВ И СИСТЕМ  
НА ПРИБОРЕ LIFE EXPERT 3.0

INFO: 8-910-139-23-88

КУПОН

# ОТ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ДО ЗНАЧИТЕЛЬНОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ДОХОДА

## КАК ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ?

О таком инструменте самопознания и изменения жизни как трансформационные игры, наверное, слышало уже большинство людей, интересующихся темой саморазвития. С помощью них решают проблемы, мучающие годами, и достигают целей, которые кажутся далекими и невозможными. Психолог-консультант, регрессолог и игропрактик Валерия Поляшова не раз наблюдала такое «волшебство» - как в своей жизни, так и в жизни клиентов. Валерия рассказала «Alfa Жизни» о трех удивительных Т-играх – «Сатори», «Дом Души» и «Шведский стол», о том, как с помощью них можно познать себя, избавиться от негативных убеждений и достичь желаемого. Есть вероятность, что когда-нибудь эти игры изменят и ВАШУ жизнь.

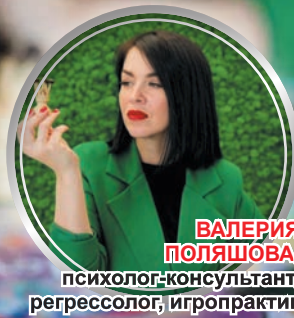
Видя впервые внешнюю сторону Т-игр (игровое поле, красивый набор карточек и фишек), неосведомленные люди думают, что это какое-то очередное веселое развлечение. Но за яркой оболочкой скрывается один из самых эффективных современных психологических тренингов. Каждая игра – это, по сути, маленькая жизнь. Все игры являются четкой проекцией

того, как человек обычно мыслит и действует в реальности. Это дает уникальную возможность посмотреть на себя со стороны, увидеть выбранный тобою путь, все его подводные камни и возможности. В отличие от обычных сеансов у психолога, где нужно вспоминать и озвучивать неприятные вещи, здесь ответы на вопросы приходят без стресса – прямо из бессознательного. Конечно, эффект будет только в том случае, если люди готовы открыто включаться в процесс рассуждений, образов, метафор, взаимодействовать с другими участниками игрового процесса и доверять ведущему-проводнику. «В игре можно за несколько часов добраться до глубинных убеждений человека, потаенных уголков его души, на что психологи порой тратят 5-10 консультаций», - отмечает эксперт. – Участники удивительным образом сами распознают внутренние подсознательные установки, незаметно работавшие на автомате годами».

Первой игрой, показавшей Валерии огромные возможности данного инструмента, была «Сатори»: ее жизнь буквально разделилась на «До» и «После». Благодаря игре она избавилась от неоправданных ожиданий, перестала цепляться

за прошлое, стала совершенно по-другому воспринимать происходящее в повседневности. В результате, смогла построить новые гармоничные отношения и сделать крутой поворот в карьере. Теперь Валерия сама является игропрактиком и помогает другим людям разбираться в себе и реализовывать мечты.

«Сатори» - это игра радикального прощения. В ней прорабатываются обиды, гнев, злость и другие негативные чувства, забирающие энергию, не дающие объективно воспринимать действительность и наслаждаться жизнью, провоцирующие разного рода повторяющиеся ситуации. «Обиды у людей бывают разные: на родителей, на бывшую вторую половину, на соседей и т.д. Если мы их не отпускаем (по-настоящему, а не, как это обычно происходит – формально, принудительно), то в нашей жизни снова и снова будут происходить события, вызывающие похожие сильные негативные эмоции, - говорит Валерия. – Допустим, мальчик любил девочку, но она его грубо отвергла: у него возникла огромная обида, боль. И вот он вырастает, возможно, забывает неудачу юных лет, встречает девушку, которая ему нравится, а та... говорит ему какие-то неприятные слова, не проявляет



**ВАЛЕРИЯ  
ПОЛЯШОВА,**  
психолог-консультант,  
регрессолог, игропрактик



желаемый интерес. В результате, парень «проваливается» в те острые переживания, которые испытал когда-то давно с той самой девочкой. Это разьедает его изнутри. То есть он не воспринимает объективно текущую ситуацию, возможно, не стоящую бурных эмоций, а смотрит на нее сквозь призму былых ощущений. По такому же принципу обиды, засевшие глубоко внутри, разрушают жизнь многих людей, мешают видеть шансы и воз-

## Профессиональная косметика для педикюра и лечения ступней

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЗОЛЕЙ, НАТОПТЫШЕЙ И ГРИБКА | ДОМАШНИЙ УХОД

Косметика Callux Professional производится в Польше, прошла дерматологические исследования и имеет сертификацию Vegan. Продукция предназначена для применения специалистами в профессиональных кабинетах. Эффективность подтверждена мастерами ЕС, Норвегии, ОАЭ и Южной Африки

Учебный центр Виктори-НН более 15 лет выпускает профессиональных подологов. Их учат работать со сложной стопой, устранением мозолей, коррекцией вросших ногтей и многим другим. Также Виктори-НН является основателем магазина для мастеров ногтевого сервиса и подологии PodoProf, а теперь стал региональным представителем Callux Pro в НН. Заказывайте продукцию Callux Pro напрямую в Виктори-НН!

виктори-бьюти.рф [viktory\\_nnov](https://www.victory_nnov.ru) ☎ 436-56-56

ВИКТОРИ-НН  
учебный центр



CALLUX PRO  
SMOOTH & SILKY FEET

возможности, строить отношения с окружающими, чувствовать свои истинные желания. «Сатори» помогает эти обиды осознать и отпустить их навсегда. Вот типичный пример из моей практики: одна девушка целых 7 лет не общалась со своей свекровью. На игре были отпущены обиды, и, в



«Дом Души»

итоге, отношения быстро наладились!»

Вторая Т-игра, которую ведет Валерия, называется «Дом Души». Она универсальная: подходит для любых запросов и для разного количества участников (от 1 до 30). Ее отличает и большой объем: в нее можно играть 8 часов и так и не испробовать все игровые инструменты, заложенные в процесс. Восемь комнат «Дома Души», в которых предстоит побывать игроку, пошагово разбирают его «затыки», мешающие реализовать желаемое, последовательно ведут к заветной цели. **Игра эффективно ломает привычные шаблоны мышления, позволяет увидеть новые возможности даже там, где человек, казалось бы, достиг «потолка».** Логично, что «Дом Души» прекрасно подходит для решения финансовых запросов. Так, однажды к Валерии пришел мужчина, желавший достичь уровня дохода в 700000 рублей в месяц. А во время игры он осознал, что довольно легко может зарабатывать и по 1500000!

Третья игра Валерии – «Шведский стол». Она посвящена проблеме лишнего веса. Выбор на нее пал неслучайно. Некоторое время назад наша героиня имела компанию по доставке правильного питания. «Я уже тогда наблюдала, что многим моим клиентам не хватает для дости-

жения эффективного результата поддержки окружения: их, наоборот, гнобили, не верили, что у них получится похудеть, - делится Валерия. - Сейчас я точно знаю, что психологическое состояние – ключевой фактор в

данном вопросе. Можно сидеть на одной капусте и при этом набирать вес. **Лишние килограммы – это своего рода защита для их обладателей, у которых почти всегда есть вторичная выгода от полноты.** Эту выгоду я сегодня помогаю найти, в том числе с помощью игры «Шведский стол». Например, одна девушка осознала в процессе игры, что не может похудеть, так как в глубине души боится быть отвергнутой собственной семьей, где все имеют определенные проблемы с лишним весом».

Игра «Шведский стол» помогает увидеть причины, которые привели к лишнему весу, подсказывает, как получать удовольствие не через еду, а иными способами, учит любить и принимать себя, заботиться о своем теле. В результате, **игроки приходят к пониманию, каким образом еда помогала им защитить себя от нежелательных мыслей и чувств, и составляют чек-лист конкретных действий для реализации индивидуального плана стройности.**

Очень часто бывает, что человек приходит на игру с одним запросом и уже в процессе осознает, что ему по-настоящему важно совсем другое. Это напоминает знакомую многим ситуацию, когда боль ощущается в одном зубе, а

## АНТИУРОКИ «КРЕАТИВНЫЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ»

Подарите ребенку  
большое будущее!



Горьковская  
школа ТРИЗ

РАЗВИТИЕ ВСЕХ ВИДОВ МЫШЛЕНИЯ, ИНТЕЛЛЕКТА,  
ВООБРАЖЕНИЯ - ЧЕРЕЗ ИГРЫ, КРЕАТИВНЫЕ,  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
РЕШЕНИЕ ИЗОБРЕТАТЕЛЬСКИХ ЗАДАЧ -  
С ПЕДАГОГОМ ТАТЬЯНОЙ ГУСЕВОЙ

ONLINE

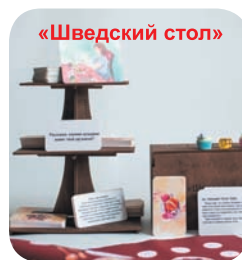
8-910-128-9072

ID96 133326



причина кроется в соседнем. Так, однажды к Валерии обратилась девушка, желавшая скинуть 10 кг. Предсказуемо обнаружилось, что лишний вес – это лишь защитная реакция. Основная же проблема – неспособность реализовать себя в жизни. Клиентка осознала, что самореализация приведет к решению проблем во всех остальных сферах, от отношений до здоровья. В результате, несмотря на все страхи, она решила уйти с наемной работы и открыть свой бизнес. Детальный план по запуску собственного дела был составлен прямо в процессе игры. И сейчас данный бизнес успешно развивается!

Т-игры – сам по себе мощный инструмент трансформации жизни, но их эффективность сильно зависит от ведущего (игропрактика). Валерия убеждена, что у него, как минимум, должно быть определенное психологическое образование. «Еще год назад я была мягким, осторожным игропрактиком, старалась не обидеть игроков, не говорить лишнего, - говорит эксперт. - Но я поняла, что, когда ты «гладишь людей по голове», серьезная трансформация происходит редко. Если вижу, что человек уже готов признать себя сам себе в чем-то неприятном, болезненном, но не может это озвучить, то я могу его подтолкнуть. Люблю вызывать людей на эмоции, в чем мне помогают приемы из провокативной психологии. И за это меня часто благодарят! А потом записываются на индивидуальные психологические консультации».



«Шведский стол»

## ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ С ВАЛЕРИЕЙ ПОЛЯШОВОЙ

### САТОРИ

Игра радикального прощения - мощный инструмент освобождения от обид, тревог и переживаний

Для вас, если:

- вы часто раздражаетесь и злитесь
- не уходит обида на близкого человека
- отношения идут по старому сценарию

### ШВЕДСКИЙ СТОЛ

В ходе игры вы:

- увидите причины, которые привели к лишнему весу;
- проработаете вторичные выгоды от лишнего веса;
- научитесь любить и принимать себя, заботиться о своем теле

### ДОМ ДУШИ

В ходе игры вы познакомитесь с Архетипичными образами, с Внутренним Ребенком, Взрослым и Критиком

- Для тех, кто хочет:
- сделать правильный выбор
  - радикально изменить свою жизнь
  - выйти на новый финансовый уровень
  - понять, где взять энергию, чтобы успеть всё
  - найти баланс между потребностями Души и тела
  - понять, как лучше всего реализовать свой потенциал



8-930-8-017-017

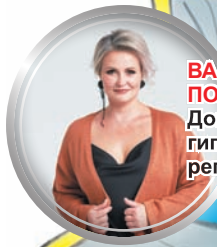
[psy-transformashion.ru](http://psy-transformashion.ru)

Тема прошлых жизней - обретения душой человека опыта путем проживания разных воплощений - будоражит умы философов, эзотериков, научных исследователей со времен сотворения мира. Около 150 лет назад французский психиатр Жан Шарко в процессе гипнотической работы с пациентом столкнулся с феноменом «вымышленных воспоминаний» - самопроизвольным выходом в ощущение себя в другом теле, в другом времени, в другом возрасте и в другом варианте развития жизненных событий. Исследования воспоминаний прошлых жизней под гипнозом вызвали все больший интерес у психологов и психотерапевтов. Так появилось отдельное направление в гипнотерапии — регрессивный гипноз. Сейчас он используется как метод самопознания, самоизучения и самосовершенствования: через гипнотическую регрессию можно извлечь информацию из прошлых жизней конкретных людей. Один из ведущих экспертов в России по регрессивному гипнозу живет... в Нижнем Новгороде! Это Валентина Полякова, доктор психологии, гипнотерапевт, регрессолог, исследователь, автор пяти книг по регрессивному гипнозу, член множества международных ассоциаций по регрессологии и гипнотерапии. Специально для читателей «Alfa Жизни» Валентина поделилась историей из своей практики и немного рассказала о том, как работает регрессивный гипноз и как опыт из прошлых воплощений может влиять на текущую жизнь.

### О РЕГРЕССИИ В ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ

Термин «регрессивный гипноз» популяризировал американский гипнотерапевт Майкл Ньютон. В свое время его очень заинтересовали странные истории, которые люди рассказывали во время сеансов обычного гипноза. Он понял, что речь явно идет о событиях не из этой жизни. Изучив тысячи клиентов, он написал большую работу, где в центре внимания — то, что мы называем душой. Майкл подробно описал иерархию душ, причины, по которым мы приходим в этот мир. Главное доказательство того, что рассказы — это не фантазия — статистическая достоверность. К примеру, не могут тысячи людей одновременно выдумать почти одинаковые истории о том, что происходит с их душами после смерти. Во-вторых, **люди вспоминают себя в таких местах и временных периодах, о которых до этого почти ничего не знали.** Так, некоторые попадали в города с несуществующими сегодня названиями, а потом узнавали в интернете, что такие наименования носили в прежние времена реальные места на карте мира. Кто-то «взаимодействовал» с людьми, попавшими в исторические хроники. Отдельно можно отметить реалистичность эмоций, которые испытывает человек. Если он ощущает себя воином, участвующим в сражении, то он проживает соответствующие эмоции так, будто это происходит с ним в данный момент. **Ты можешь четко ощутить себя человеком другого пола, возраста, роста и т.д., даже оказаться в шкуре животного.**

Понятно, что воспоминания о душевном опыте хранятся не в мозге: все последние исследования ученых говорят, что этот орган служит лишь передатчиком существующей в мире информации, напоминающим телевизионную антенну. Сама же информация содержится в едином энергетическом поле, пронизывающем вселенную (его называют подсознанием, бессознательным или сверхсознанием — тем, что лежит за пределами осознания органами чувств).



**ВАЛЕНТИНА ПОЛЯКОВА,**  
Доктор психологии,  
гипнотерапевт,  
регрессолог

## РЕГРЕССИВНЫЙ ГИПНОЗ:

# КАК ПРОШЛЫЕ ВОПЛОЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЮТ НА ЕГО НЫНЕШНЮЮ ЖИЗНЬ?

Это можно сравнить с интернетом: данные о событиях там могут храниться вечно, и любой желающий потенциально может найти все, что нужно: главное — создать запрос. У каждого человека, по сути, уже есть доступ к сведениям, хранящимся в «энергетическом интернете», но мы все погружены в свои мысли, проблемы, память забывается данными о последних событиях, что мешает воспроизведению более старой информации, осознанию себя кем-то больше, чем текущим телом. Регрессивный гипноз позволяет войти в контакт с тем самым сверхсознанием или бессознательной памятью за счет максимального расслабления и переключения фокуса внимания с внешних привычных процессов на внутренние состояния.

Основная ценность метода заключается в терапевтическом использовании «путешествия во времени»: через погружения в прошлые воспоминания можно многое узнать о своих бессознательных установках, оказывающих влияние на текущую жизнь. Регрессивный гипноз позволяет человеку увидеть события раннего детства, внутриутробного периода, прошлых жизней и переосмыслить их. Это дает возможность осознать ошибочность некоторых восприятий прошлого, что влечет за собой глобальные изменения в настоящем, как на духовно-психологическом, так и на материальном уровне. Результат — обретение внутреннего спокойствия, улучшение качества жизни. **Регрессия в прошлое — это своего рода театр памяти, в котором человек становится зрителем правды своих жизней.** Переживание воспоминаний очищает память, возвращает знание о том, кто ты есть на самом деле и почему с тобой происходят именно те события, которые имеют место.

Стоит отметить, что, приходя в воплощение, душа имеет все возможности проявиться на материальном уровне самым эффективным для нее способом. Однако, как правило, жизненные силы человека в какой-то момент вдруг останавливаются в своем проявлении и начинают иссыхать. Почему? Включаются непрожитые, спутанные процессы, которые забирают значительную часть энергии. Например, запускается

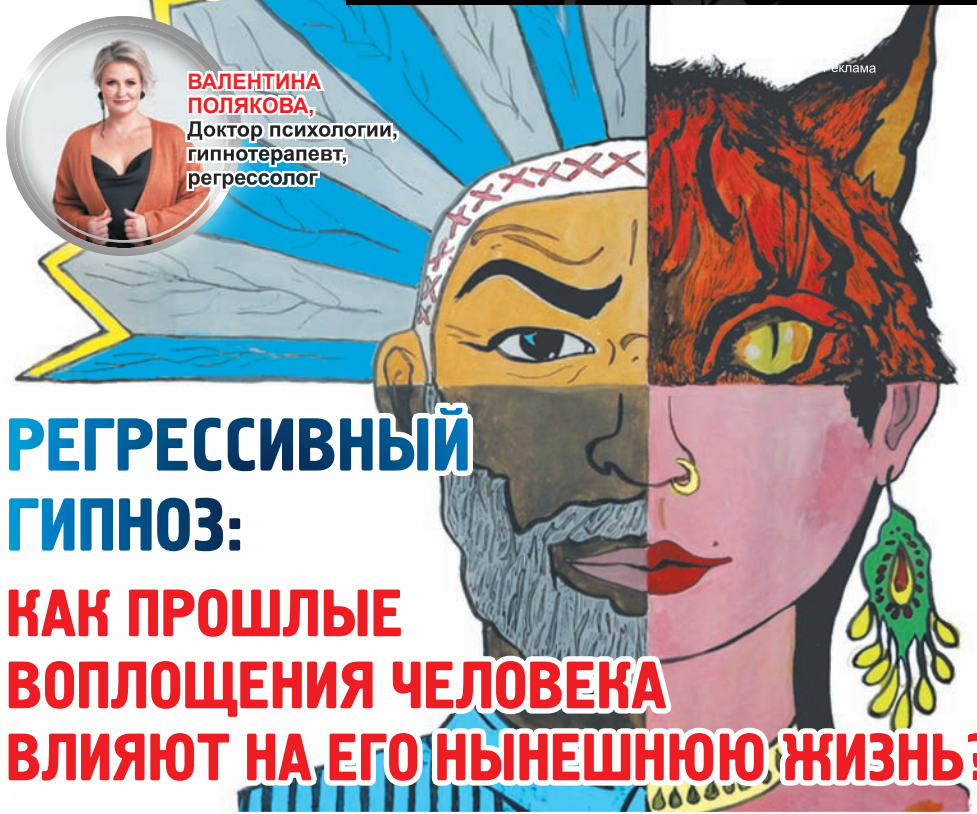
самопожертвование и самоотвержение в угоду другим (это такое желание принятия, любви, только в искаженном виде). Боль переживаний постепенно истощает тело и душу. Работа с воспоминаниями — это процесс высвобождения энергий и восстановления первоначального навыка души обретать созидательный опыт и справляться с трудностями.

Регрессивная терапия помогает увидеть практически своими глазами то событие, которое запечаталось в бессознательном и сильно влияет на нынешние внутренние установки. Событие переосмысливается с позиции текущего опыта, и происходит изменение отношения к произошедшему. **При осознании неконструктивности прошлого опыта и соответствующих реакций, человек освобождается от обязанности делать или чувствовать то, что его разрушало:** таким образом запускается процесс восстановления. В работе с воспоминаниями важную роль играет проводник-регрессолог. Это больше, чем профессия: скорее, это состояние, дающее возможность прикоснуться к неведомому и сдвинуть застрявшую реальность.

### ИСТОРИИ РЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, ПОГРУЖЕННЫХ В РЕГРЕССИВНЫЙ ГИПНОЗ

Можно много говорить о погружении в прошлые воспоминания и регрессивном гипнозе, но конкретные истории людей всегда более наглядны и показательны. Это некоторые случаи из моей практики: клиент обращался ко мне с определенной проблемой, запросом, и мы вместе с ним искали ответ в его предыдущих воплощениях на Земле. Дальше идет процесс переосмысления прошлого для формирования благополучного настоящего. Возможно, в каких-то историях вы узнаете себя или своих знакомых. Точно так же, как эти герои, вы сможете переосмыслить свою жизнь, если погрузитесь в собственные воспоминания — в моменты, запустившие программы, по которым вы неосознанно действуете в повседневности. **Названия историй условны.**

**История «Слепой червь».** Женщина 36-ти лет обратилась ко мне в связи с проблемами со





здоровьем. Она очень плохо видела, особенно в моменты, когда испытывала сильное волнение, стресс, хотя врачи не смогли выявить серьезных физиологических нарушений. При погружении в регрессию женщина почувствовала себя огромным доисторическим червем - размером с человека и не имеющим глаз. Он живет в воде, ориентируется в пространстве с помощью вибраций: когда чувствует опасность, вибрирует всем телом. А опасность эта ощущалась постоянно: очень многие могли сожрать червя, пока он не вырост до конца...

Здесь мы видим, что из прошлого воплощения женщине «передались» (на уровне подсознания) физиологические параметры, которые совершенно не актуальны для человеческого тела. И они сдавливают ее, мешают по-настоящему раскрыться, что, в том числе, негативным образом повлияло на зрение. В целом память незавершенного прошлого часто несет разрушение телу, болезни, боль. **А когда ты осознаешь прошлый опыт, освобождаешься от него, действие негативных подсознательных программ завершается.** Это помогает снизить или полностью убрать болевые состояния в настоящее время и запустить процессы восстановления.

**История «Клятва верности».** У женщины не складывается личная жизнь. Мужчины появляются, но через некоторое время уходят, или она сама бросает человека, даже если он сильно нравится. Есть ощущение, что ее словно что-то отталкивает от противоположного пола... Во время регрессии она увидела себя девушкой, которая счастлива со своим возлюбленным, настраивается на предстоящую свадьбу, хочет прожить с ним до смерти. Но в следующий момент истории она плачет: ее жениха забирают на войну. Девушка поклялась дождаться любимого, несмотря ни на что. Мысли, что он может погибнуть и не вернуться, она допускать не хотела...

Мы видим, что клятва, «зависшая» в веках, обязывает женщину отвергать избранников: она ожидает того, кого давно нет. Осознание и освобождение от изжившей себя клятвы даст ей свободу в выстраивании отношений в текущей жизни. **Неосознаваемые обещания, зарки становятся ведущими жизненными программами достаточно часто.** Человек может бессознательно действовать согласно им до самой смерти. Поэтому неконструктивные клятвы

нужно осознавать и снимать с себя.

**История «Убивец».** Относительно молодой человек страдает от неверия в себя, сильно зависит от чужого мнения, боится что-то менять в жизни. При погружении он ощутил себя мальчиком 11-ти лет, живущим в деревне. Мама и папа его не кормили, говорили: «Заработай и ешь!» В просматриваемый день мальчик решил проявить инициативу - обойти родительские запреты и своровать еду. Он подкрадывается к ящику, где был заперт хлеб, но отец его обнаруживает, хватает и собирается побить. Мальчик берет то, что попадает под руку, и ударяет отца. Тот падает. Люди в деревне это увидели и стали кричать: «Убивец!» Мальчик под градом камней побежал в лес, где очень страшно, темно, болотисто. Там он и сгинул...

Здесь драматичная ситуация, развернувшаяся при проявлении самостоятельности, привела в прошлой жизни к стыду и мучительной гибели. Это стало программой самоуничтожения. Поведение мужчины теперь провоцируется подсознательным клубком из страха, боли и отвержения, завязанных на чувстве вины и бессмысленности своих желаний и действий. Установки из прошлого блокируют свободу действий и решимость что-то менять в настоящем. Осознание того, что данный опыт случился и уже завершен, поможет освободиться от страха перед осуждением, позволит простить себя за беспомощность и боль. После этого начнет проявляться уверенность и решимость жить.

**История «Договор».** До 45 лет личная жизнь женщины шла своим чередом. Муж обеспечивал семью, занимался детьми, давал все необходимое. И вдруг в один день он просто собирает вещи и уходит. Почему так произошло, она понять не может. В регрессии женщина оказалась в теле мужчины - сильного и уверенного владельца замка. У него был личный слуга (скорее, даже раб), купленный в другой стране. К этому слуге он испытывал большое уважение за честность, верность, старательность и внутреннее достоинство (там, где он родился, раб не был простолудином). И вот однажды состоялся разговор: слуга попросил хозяина отпустить его домой - в ту страну, откуда его увезли насильно. Открыто отказать дворянин не мог, чтобы его подданный не потерял надежду: просто сказал, что он сможет уйти, когда «сделает все необходимое»...

В данном случае выяснилось, что между

мужем и женой есть договор, который идет из прошлого. **По сути, уход мужчины из семьи и стал выполнением данного устного контракта.** Осознание факта исполнения договоренности устраняет состояние растерянности. Будет ли женщина пытаться вернуть мужа или постарается построить новые отношения - уже ее свободное решение. Простив себе желание удержать того, кто нравится, любой ценой, женщина сможет успокоиться и начать жить своей жизнью.

**История «Удачливый вор».** Мужчина испытывает проблемы с деньгами. Как он ни старается, финансовое положение не улучшается. Чтобы зарабатывать, приходится напрягаться, да еще и кредиты давят. Во время сеанса он ощутил себя юношей, находящимся в огромной толпе на ярмарке. Парень ворует здесь кошельки у зевак. Он ловит кайф от того, что деньги приходят легко. Ему они даже особо не нужны (хотя внешний вид у него почти как у бедняка): главное - процесс, адреналин. А деньги юноша в основном раздает друзьям: себе оставляет только на самое необходимое...

**Тут действует программа, что деньги в качестве инструмента для жизни не нужны, и что в их отсутствии есть что-то веселое и забавное.** Программа входит в противоречие с целями и интересами текущей жизни, создает напряжение при попытке усилить важность самих денег. Человеку требуется научиться не разбрасывать деньги, а использовать их как механизм для достижения благополучия, вывести их из зоны источника развлечения в зону работающего инструмента. Важно, чтобы произошло осмысление внутреннего конфликта между отношением к деньгам как источнику радости и удовольствия и нежеланием прилагать усилия к тому, чтобы финансы преумножились через труд или формирование навыка зарабатывать. В этой жизни сценарий «Просто брать из чужого кармана» (а кредиты - это и есть чужой карман) не работает.

Эти истории - лишь пересказ небольшой части сеансов. В реальности они намного насыщенные и глубже. Терапевтическая регрессия длится минимум три часа и позволяет раскрыть множество нюансов и граней происходящего в настоящем в его связи с прошлым. У каждого человека - своя история, свой опыт воспоминаний и свой момент осознания целостности жизненного процесса.

## Валентина Полякова

Доктор психологии, гипнотерапевт, регрессолог

Основатель и руководитель Нижегородского центра регрессивной терапии и метапсихологии, основоположник первой лицензированной школы регрессологии в России по авторскому методу Add-up подход, проводит регрессии очно и он-лайн

Автор учебников «Регрессивный гипноз, Add-Up технологии. Базовый курс». «Пространство Вне Воплощения Add-up технологии. Продвинутый курс»

Автор книг «Истории прошлых жизней. Из практики регрессолога», «Душа и тело: духовная динамика. Связь духовного роста и телесных реакций»

«Какие проблемы вы можете решить с моей помощью?»

Регрессия в прошлые жизни

Воспоминания детства, рождения и внутриутробного периода

Обретение смысла и предназначения

Обретение понимания, кто я и зачем

Разбор непонятной жизненной ситуации

Необходимость забыть или вспомнить



+7 920 05 05 130

ул. Нестерова 9

[regipnoz.ru](http://regipnoz.ru)

И другие!



Автор  
**ИРИНА КУЛАГИНА**,  
сертифицированный  
инструктор по  
фейсбилдингу, 59 лет

# ФЕЙСДАНСИНГ

## ПОЧЕМУ РАБОТАТЬ С МЫШЦАМИ ЛИЦА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТОИТ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ДОЛЬШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДЫМИ?

С ЭТИМ МОЖНО РАБОТАТЬ  
С ПОМОЩЬЮ РУК!

### МЫШЦЫ

МОЖНО ПОВЫСИТЬ ТОНУС,  
ДОБИТЬСЯ ЭФФЕКТА ЛИФТИНГА,  
УБРАТЬ СПАЗМЫ, ЗАЖИМЫ

### НЕРВЫ

БОЛЬ, ВОЗНИКАЮЩУЮ  
В ПЕРЕНАПРЯЖЕННЫХ  
ТКАНЯХ, МОЖНО УБРАТЬ

### КРОВЬ

УЛУЧШЕНИЕ КРОВОТОКА - ЭТО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,  
ОМОЛОЖЕНИЕ ТКАНЕЙ

### КОСТИ

КРАЙНЕ ВАЖНО  
ДЕЛАТЬ ПРОФИЛАКТИКУ  
РЕЗОРБЦИИ (ВОЗРАСТНОЙ  
ДЕГРАДАЦИИ)

### ЛИМФА

МОЖНО УБРАТЬ ОТЕКИ,  
ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

### СУСТАВЫ

МОЖНО РАССЛАБИТЬ,  
ВЫТЯНУТЬ

### КОЖА

МОЖНО УЛУЧШИТЬ ОБМЕННЫЕ  
ПРОЦЕССЫ: ПОВЫСИТСЯ  
УПРУГОСТЬ, ИСЧЕЗНЕТ  
ИЗЛИШНЯЯ СУХОСТЬ/ЖИРНОСТЬ



Такие названия, как «гимнастика для лица», «фейсбилдинг», «фейсфитнес», были известны еще в далеких 30-х годах прошлого века. Но изобретенные профессиональными хирургами упражнения для подтяжки лица в следующие десятилетия ушли из информационного поля, так как стала бурно развиваться индустрия красоты с ее пластическими операциями и другими инвазивными способами омоложения. Кстати, даже в СССР была так называемая «Кремлевская методика», по которой занимались жены высокопоставленных чиновников. Сестра моей мамы была замужем за большим московским начальником, и она периодически показывала свои женские хитрости родственникам. Правда, потом она тоже подседа на пластику: радостно демонстрировала нам жутковатые швы под волосами, на лбу, над ушами и сзади на шее. И ее не

смущало, что глаза стали слегка раскосыми, а лицо разгладилось крайне неестественно... В последние десятилетия люди вновь начали интересоваться фейсбилдингом, так как стали уставать от ненатуральности. Являясь сертифицированным тренером по гимнастике для лица (стаж более 12-ти лет, обучалась у специалистов в России, США, стажировалась в Европе), на основе полученных знаний и практической работы с учениками я разработала собственную авторскую методику «Фейсдансинг», гибко подстраивающуюся под индивидуальные особенности людей. Сегодня мне хочется рассказать вам немного про саму анатомию верхней части тела, чтобы вы наглядно увидели, почему гимнастика для лица действительно работает.

Картинка на данном развороте журнала дана для визуализации того, как много важных систем

находятся в нашем черепе. Причем размещены они очень компактно. Влияя на один орган (например, той же гимнастикой), мы автоматически затрагиваем множество остальных.

Итак, скелетные мышцы тела всеми своими концами крепятся к костям. На наших лицах есть четыре пары таких мышц: они называются жевательными. В основном же на нашем лице присутствуют мимические мышцы, которые одним концом крепятся к кости, а другим могут вплетаться в ткани лица или другие мышцы. Например, есть круговая мышца рта, от которой мышцы, как лучики, отходят в разные стороны. Жевательные мышцы, расположенные ближе к поверхности кожного покрова, специалисты по фейсбилдингу тщательно и с усилием вытягивают и расслабляют. Небольшие мимические мышцы чувствительны к перенапряжениям, поэтому нажатия на них должны быть более слабыми.

## ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



### ПРОГРАММА

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Институт психотерапии  
и клинической психологии  
г. Москва

10 месяцев  
300 часов  
64 ч. практики

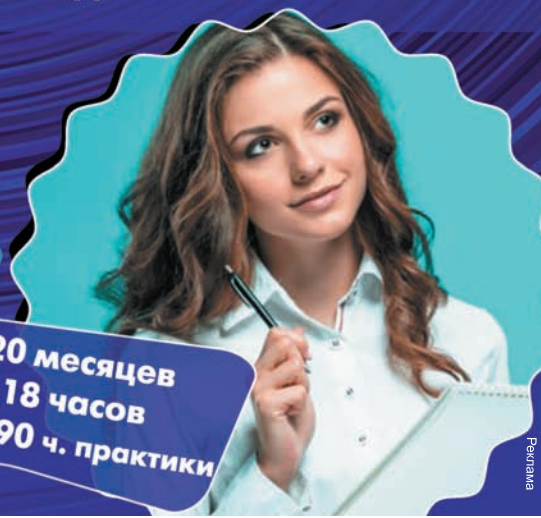
ул. Грузинская, 37а,  
[psy-programms.ru](http://psy-programms.ru)  
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

### ПРОГРАММА

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Институт психотерапии и  
консультирования "Гармония"  
г. Санкт-Петербург

20 месяцев  
618 часов  
290 ч. практики

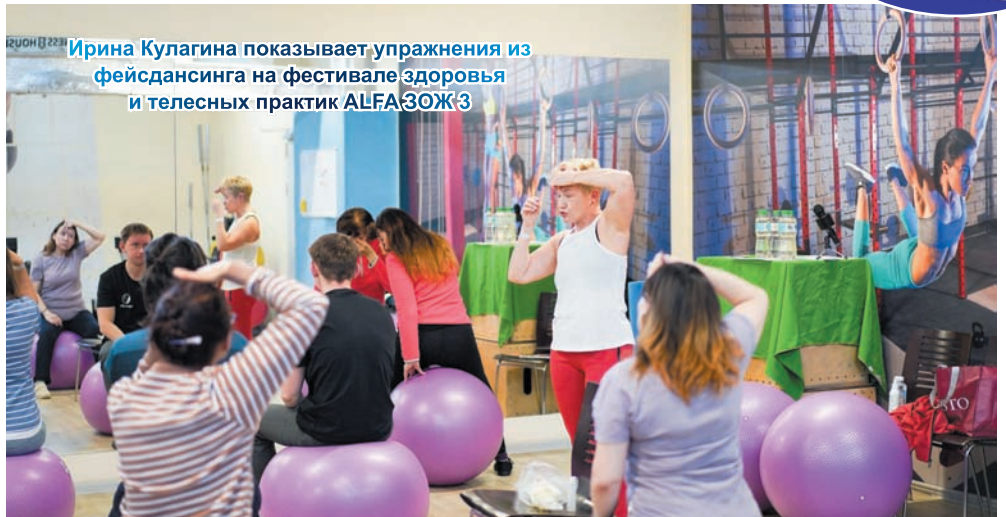




Еще у нас есть мышцы шеи. Сгорбленность, зажатые плечи, перенапряжение трапециевидной и грудных мышц дают сильную нагрузку на них. Сзади напряжение передается на затылок, а далее - на лоб и все лицо, так как существуют две затылочно-лобные мышцы, название которых говорит само за себя. И **особого внимания заслуживает подкожная шейная мышца платизма, которая вплетается в мышцы и ткани на уровне нижней челюсти, доходя до углов рта. Сокращаясь от перенапряжения, она тянет ткани лица вниз!** Поэтому крайне рекомендую следить за шеей и осанкой: расправляйте плечи, держите прямую спину без прогиба в пояснице. При занятиях фейсбилдингом затылок и задняя поверхность шеи не должны напрягаться: сначала расслабьте их, а только потом делайте гимнастику!

Не забывайте, что через кровеносные капилляры, располагающиеся в мышцах, поступает питание для нашей кожи. В здоровом состоянии (без перенапряжения и ослабления) работающая мышца улучшает циркуляцию крови: в ткани поступает больше кислорода и питательных веществ, создаются условия для образования коллагена и эластина, количество и качество которых сильно теряется с возрастом. А ведь именно они ответственны за упругость, красоту кожи и цвет лица. Поэтому заниматься мышцами на лице жизненно необходимо, тем более, что излишне напряженные мышцы перекрывают не только поток крови, но и лимфы, из-за чего в тканях создается нездоровая среда. «Силовые» упражнения из фейсдансинга, приемы на расслабление и вытяжение, массажные движения активируют течение лимфы: застои и отеки уменьшаются или уходят вовсе, ткани оздоравливаются, а лицо буквально светлеет!

Крайне важно работать с жевательными мышцами. **Перенапряжение скелетных мышц несет не только излишнее напряжение на лицо, но и дает целый ряд болевых ощущений и неприятных последствий.** При любом стрессе, испуге жевательные мышцы сокращаются, челюсти сжимаются, и напряжение мгновенно передается на все мышцы лица. Регулярно повторяющиеся мимические реакции «запоминаются», из-за чего постепенно закладываются



Ирина Кулагина показывает упражнения из фейсдансинга на фестивале здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ 3

мимические морщины и глубокие заломы. Под грузом проблем люди не только хмурятся, но и смыкают челюсти так, что мышцы зажимают нервы, вызывая сильные болевые ощущения. Перенапряжение жевательных мышц может вызывать шум и звон в ушах, боль в зубах.

Пара слов о носах. Центральная часть лица у нас практически всегда находится в напряжении. **С глазами мышцы, поднимающие углы рта и крылья носа, перекрывают правильный отток лимфы, и жидкость, не найдя выхода, собирается в хрящевой части носа,** который, увы, разбухает, увеличивается, меняет форму. Гимнастикой для лица с этим тоже можно работать. Побочный эффект - возможность избавиться от постоянного отека слизистой носа, из-за которого затрудняется дыхание. Еще в результате правильной гимнастики улучшаются обменные процессы в разных слоях кожи, уходит излишняя сухость или, наоборот, жирность, повышается упругость. Для возрастной кожи методика «Фейсдансинг» усиливает эти процессы с помощью практик оживления атоничных кожных покровов и приемов «стирания» морщин всех калибров.

Влиять своими руками можно даже на кости! А они с возрастом, к сожалению, ссыхаются. **К 60-ти годам череп человека уменьшается в объеме примерно на 7%, что значительно**

**влияет на местоположение тканей на голове. Но есть решение: комбинации давящих, пульсирующих воздействий, легкое поколачивание, растирания оживляют костную ткань.** Усиление кровотока питает и улучшает обменные процессы в костях, одновременно замедляя процессы возрастного ссыхания. Более того, гимнастикой для лица можно позитивно повлиять даже на работу головного мозга, ведь активная сбалансированная работа мимических мышц улучшает питание и поддерживает оптимальную температуру для его работы!

Таким образом, грамотная гимнастика для лица, в частности методика «ФЕЙСДАНСИНГ», способствует не только внешнему преображению, но и улучшению физического и ментального здоровья. Конечно, как в любом серьезном деле, здесь нужны системность и постоянство малых усилий: каждый день ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ! Восстановить архитектуру лица можно в любом возрасте! Правильное выполнение упражнений приводит мышцы в баланс, присущий молодым лицам, перенапряженные мышцы расслабляются, вытягиваются, а ослабленные, не работающие в течение жизни, наоборот, набирают тонус. Конечно, в 60 лет мы не возвратимся к 20-ти годам, но, тем не менее, лицо можно сделать КРАСИВЫМ! Уже проверено на тысячах людей.

# ИРИНА КУЛАГИНА

тренер и автор методики

+7 (951) 902 28 76

*Успей остаться молодой!*

групповые и индивидуальные занятия  
онлайн и офлайн

@irina\_kulagina\_facebuilding  
<https://vk.com/facebuildingrussia>



Реклама

# ДЕТСКАЯ ПСИХОТРАВМА



Автор  
**ОЛЬГА  
ВИХАРЕВА,**  
психолог



## ОТКУДА БЕРУТСЯ ЛЮДИ С БУКЕТОМ КОМПЛЕКСОВ И САМОГРАНИЧЕНИЙ?

О психологических травмах, родом из детства, которые откладывают весомый отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека, слышали почти все. Но четкое понимание, как они возникают и как отражаются в поведении и мировосприятии индивида, есть далеко не у всех. В данном материале мы проясним этот актуальный вопрос: возможно, статья поможет вам по-новому взглянуть на события, происходившие в вашей жизни, и понять, какие типичные ошибки родителей не стоит совершать в отношении собственных детей.

Психологическая травма - это результат переживания негативного травмирующего опыта, который оставил отпечаток на дальнейшую жизнь. Человек может даже забыть об этом негативном опыте, но травма все равно будет воздействовать на его паттерны поведения и жизненные сценарии: личность постоянно будет возвращаться к одним и тем же стратегиям поведения. Психологические травмы из детства имели место почти у каждого, только проявляются они с различной интенсивностью, по разному влияют на жизнь. Глубина травмы напрямую зависит не только от вида травмирующего события, частоты и длительности воздействия негативных факторов, но и от индивидуальных особенностей человека, его психической «уязвимости».

Психотравмы можно получить в любой жизненный период, но в детстве они особенно опасны: маленький человек крайне уязвим перед давлением взрослого человека. В раннем возрасте дети полностью зависят от взрослых и не способны защитить себя физически и эмоционально. Иногда травмирующее событие столь велико, что развивается невроз или психосоматическое расстройство, и тут без помощи психиатра сложно что-то исправить.

Дети, которым повезло расти в атмосфере принятия и безусловной любви, имеют гораздо меньше психотравм, нежели их ровесники. У них наблюдается меньше трудностей в обучении, а также проблем, связанных со здоровьем и общением со сверстниками. А психика ребенка, который пережил психотравмирующее событие, склонна к формированию страхов, тревожных состояний и социофобии. Процесс социализации

нарушается при наличии травмы почти всегда: возникают трудности в коммуникации с людьми, сложности в адаптации к новым условиям, коллективу.

Среди событий, приводящих к возникновению детской психотравмы, можно выделить длительные ссоры родителей, их развод, смерть близкого человека (особенно матери или отца), физическое насилие, морально-нравственное унижение, длительная или серьезная болезнь ребенка, нищета, буллинг, различные формы нездоровых отношений в семье. В числе определяющих травмирующих факторов можно отметить игнорирование физических и эмоциональных потребностей ребенка, особенно в младенческом возрасте, когда пища, тепло, сон, забота являются для него жизненно необходимыми.

Наибольшее влияние на поведение ребенка в детском возрасте оказывает его мама, ведь в детстве она является ведущей фигурой для него. Один из основных травмирующих факторов - эмоциональная холодность со стороны матери. Когда мать холодна, неприступна, чрезмерно сосредоточена на своих проблемах, то эмоциональный контакт с ребенком отсутствует, и он чувствует себя отвергнутым. Не обладая в силу возраста аналитическим и критическим мышлением, маленькие дети воспринимают все слова, сказанные в их адрес, буквально и интерпретируют их по-своему.

Даже невинно брошенная занятая мамой фраза о том, что ребенку стоит поиграть одному, может восприниматься как отвержение. Если родители игнорируют маленького человека,

пренебрежительно относятся к его чувствам, то во взрослом возрасте он будет часто сомневаться в правильности своих мыслей и поступков, а собственным чувствам и эмоциям будет не доверять (как и окружающему миру в целом). Часто такой человек имеет заниженную самооценку. Таким образом, мама и папа, сами того не желая, забирают у своего ребенка возможность стать самодостаточной и зрелой личностью.

Часто бывает и противоположная ситуация, когда ребенок становится для матери «сверхценностью»: его чрезмерно балуют и все разрешают. А ведь крайне важно, чтобы оставались какие-то запреты, чтобы ребенок осознал, что в жизни существуют ограничения и правила поведения. Иначе во взрослой жизни ему будет сложно выстраивать полноценные отношения, принимать ответственность за свои действия и решения. Разрушает личность и гиперопека. В этом случае ребенок не развивает умение осознавать свои собственные чувства и желания, подавляется его стремление к самостоятельности. В результате, в бессознательном могут засесть такие убеждения в собственной несостоятельности, как «Я беспомощный», «Я глупый», «Я не смогу».

Одна из самых патологических форм психологического насилия - родительский газлайтинг. Это комплекс манипуляций и внушений, целью которых является изменение восприятия действительности. Например, мама и папа (возможно, из лучших побуждений) убеждают ребёнка в неправильности и неадекватности каких-то его мыслей и действий. Ему могут запрещать чувства («Мальчики не плачут!»), отрицать его видение («Ты все выдумал!»), обвинять в неадекватности («Тебе всегда кажется!»), подчеркнуто игнорировать его, насмехаться над ним. Газлайтинг влечет за собой серьезные последствия - комплексы, страхи, устойчивые блоки, которые переносятся во взрослую жизнь. Так, многие жертвы газлайтинга часто привыкают терпеть от своего окружения неуважение и оскорбления, почти не замечают нарушения личных границ, не противостоят агрессивному вторжению на свою «территорию», в том числе прямому насилию. Им кажется, что они сами виноваты в происходящих с ними ситуациях, а потому предпочитают молчать, терпеть.

Отдельно хотелось бы сказать о так называемых родительских предписаниях, которые родители могут, в том числе и неосознанно, давать своим детям. Это послания (приказания) в словесной или бессловесной форме.



8-910-399-56-37

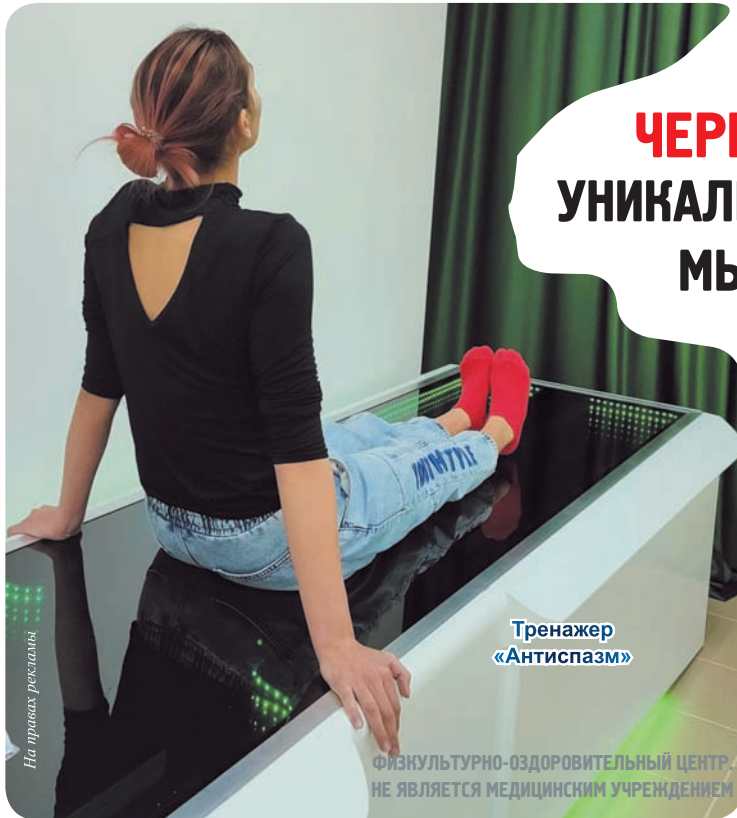
**ОЛЬГА ВИХАРЕВА**

ПСИХОЛОГ

ПОМОГУ ТЕМ, КТО:

- мечтает поменять свою жизнь в лучшую сторону, но не знает как
- понимает, что его детские психотравмы мешают полноценной жизни
- готов работать над изменением жизненного сценария

VK.COM/VIKHAREVAOLGA



Тренажер  
«Антиспазм»

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ УЧРЕЖДЕНИЕМ

Люди по-разному ощущают себя физически. Кто-то всегда бодр, активен, спортивен, и считает, что у него нет особых проблем. Другие ходят в аптеку или на прием к врачу почти каждую неделю. Но забота о состоянии костно-мышечной системы актуальна для людей всех возрастов и телосложения! Спазмы, зажимы в мышцах (постоянные читатели «Альфа Жизни» хорошо знают, что они возникают, в том числе, из-за психологических факторов) отражаются на работе буквально всех органов и систем. А в последние десятилетия проблемы с мышцами и костями проявляются все в более молодом возрасте - из-за малоподвижного образа жизни и непрерывного общения с гаджетами. Так, хроническое искривление шеи сегодня встречается очень у многих. А некоторые вообще годами живут с такой серьезной проблемой, как асимметрия тела (допустим одна нога длиннее другой), уже свыклились с ней и думают, что изменить ничего нельзя. Но это не так! Очень многие проблемы с опорно-двигательным аппаратом нижегородцы теперь могут решить благодаря открывшемуся 1 апреля 2023 года Центру Андрея Малышева «Ровная спина». Там стоит уникальный тренажер «Антиспазм» (научная разработка), который с помощью электромагнитных волн в очень короткое время расслабляет мышцы, и тело словно обновляется!

Когда человек садится или ложится на тренажер, оператор запускает аппарат, и через тело проходят электромагнитные волны особой частоты: вибрации возникают только в тех органах и тканях, где есть напряжение, спазм. Мышцы начинают сокращаться со скоростью 27(!) раз в секунду: такая интенсивность сначала вызывает еще большее напряжение, но потом происходит расслабление. Корреспондент «Альфа Жизни» лично протестировал тренажер и ощутил те самые невероятные вибрации: «Это очень сложно с чем-либо сравнить. Ты как будто теряешь контроль над той частью тела, которая соприкасается с прибором, что вызывает легкий страх. Электромагнитные импульсы ощущаются буквально каждой клеткой. Но потом после отключения, как минимум, чувствуешь заметную легкость в тех зонах, которые вибрировали».

Пара слов о механизме действия тренажера. Частота электромагнитного поля во всех органах человека идентична частоте поля головного мозга. Но в местах спазмов (то есть где есть неконтролируемые постоянные сокращения мышечной ткани) происходит торможение ответной реакции нервных окончаний: центральная нервная система не получает сигнала о боли. Таким образом человек может жить с этой болью очень долго, даже не замечая ее. Воздействие переменного магнитного поля определенной мощности и частоты на нервную систему выравнивает магнитные поля свободных и спазмированных участков. Спазмы мышц ослабевают, кровь в освобожденных сосудах начинает течь с естественной скоростью, питание мышечной ткани восстанавливается.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛА ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: УНИКАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР, ОБНОВЛЯЮЩИЙ МЫШЦЫ, ПОЯВИЛСЯ В Н. НОВГОРОДЕ

В основном у людей спазмируются мышцы в районе груди и шеи, поэтому самые яркие ощущения вы наверняка получите при обработке данных зон. А работа с нижней половиной тела полезна еще и тем, что у мужчин и женщин повышается либидо: уходят блоки в органах малого таза (близость наверняка будет более яркой, чем обычно!). Кроме того, получается эффект, свойственный виброплатформам для фитнеса и похудения: так как мышцы интенсивно сокращаются, формируются красивый рельеф тела, уменьшается целлюлит. Сегодня из-за повышения скоростей во всех сферах жизни у людей становится все меньше времени на регулярное посещение фитнес-клубов, и такие тренажеры, как «Антиспазм», способны частично удовлетворить потребность в строительстве красивого тела с минимальными временными затратами.

Отметим, что во время сеанса на тренажере (длится он около 20 минут) у человека налаживается кровообращение: свежая кровь приносит поток питательных веществ в зоны, ранее испытывавшие их дефицит, запускается процесс регенерации. Восстанавливается и поток лимфы, уровень Ph крови увеличивается в сторону щелочной среды, очень быстро исчезают многие отеки и воспаления.

Тренажер «Антиспазм» можно особенно рекомендовать людям, ведущим малоподвижный образ жизни, спортсменам, регулярно сталкивающимся с травмами, болями в мышцах (например, при поднятии тяжестей), тем, кто имеет межпозвоночные грыжи, остеохондроз, сутулость, «вдовий горб», сколиоз, боли в пояснице и шее, гинекологические заболевания, проблемы пищеварительной системы (например, частое вздутие живота). У детей тренажер эффективно снимает повышенное нервное возбуждение: они гораздо лучше спят. И в целом регулярные сеансы на «Антиспазме» способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы в период ее развития.

Хочется несколько слов сказать и об Андрее Малышеве - одном из самых авторитетных отечественных специалистов по биомоторике (науке о системе работы мышц, обеспечивающих нормальное функционирование организма), создателе сети центров «Ровная спина», известной уже далеко за пределами России. Еще в возрасте 30-ти лет он имел огромные проблемы с позвоночником, заметные окружающим издалека. Изучив биомоторику, разработав метод акупрессуры подзатылочных мышц, он не только полностью выпрямил свою спину, но и помог это сделать уже тысячам людей. Специалисты-биомоторики, в отличие, например, от костоправов, работают с первопричинами, а не последствиями искривлений и смещений в костной системе. В Центре Андрея Малышева «Ровная спина» такие перекосы убираются за ОДИН сеанс!

Узнать подробнее об уникальном тренажере «Антиспазм» и о других процедурах в Центре Андрея Малышева «Ровная спина» вы можете в группе [vk.com/atlant\\_nn\\_srnsk\\_chbks](https://vk.com/atlant_nn_srnsk_chbks), на сайте [rovnayaspina.ru](http://rovnayaspina.ru), а также у директора нижегородского филиала Екатерины Трусовой (тел. 8-920-002-87-61). Центр работает по адресу ул. Восстания, 7 (Сормовский район).



Андрей  
Малышев

Акупрессура - уникальная процедура, которая так же делается в центре «Ровная спина». Она способна перезагружать мышечную память! Подробности в группе [vk.com/atlant\\_nn\\_srnsk\\_chbks](https://vk.com/atlant_nn_srnsk_chbks)

Фото -  
Гринго  
ВазовскиЛокация -  
фотостудия  
Fashion-BoxМария  
БорисоваЛюбовь  
Контаурова

# ВЗАИМОПОДДЕРЖКА, ИНСАЙТЫ И МОТИВАЦИЯ ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА КАЧЕСТВЕННОМ НЕТВОРКИНГЕ?

Наши сегодняшние героини - две подруги и успешные нижегородские бизнес-леди. Мария Борисова - бизнес-тренер, совладелица ателье MARIOLLI, учредитель концертного агентства. Любовь Контаурова - создатель архитектурной студии LK.PROJECT, специалист по консалтингу. Вместе они объединили усилия, чтобы дарить радость и пользу людям (прежде всего, предпринимателям). В прошлом году они запустили совместный проект под названием «День X». Это серия нетворкинг-мероприятий, где участники приобретают не только ценные знакомства, но и полезные знания, которые могут изменить их дальнейшую жизнь. Мария и Любовь рассказали «Alfa Жизни» о том, почему людям стоит участвовать в нетворкингах, и поделились интересными лайфхаками по достижению успеха.

**- Расскажите, как вы пришли к организации мероприятий нетворкинг-формата?**

**Мария Борисова (МБ):** До 2017 года я занималась обучением персонала в известной на всю Россию компании. Потом ушла в бизнес. В 2020 году, когда всюду бушевала пандемия и многое переходило в онлайн, у меня появилась идея проводить живые встречи для предпринимателей. Тогда все люди дела нуждались в поддержке и новых знаниях, которые помогли бы пережить кризис. У меня такие знания были: я органично включала в свои бизнес-встречи тренинги по командообразованию, публичному выступлению, эффективным коммуникациям и личностному росту, деловые и психологические игры. За это время я познакомилась и вскоре сдружилась с целым рядом предпринимателей. Мы стали встречаться, обсуждать различные вопросы, обмениваться знаниями. И это оказалось очень эффективным.

**Любовь Контаурова (ЛК):** Я много лет проработала в большой корпорации, прошла длинный путь в управлении персоналом, бухгалтерской, финансовой и юридической сферах. Этот опыт пригодился, в том числе, при формировании и

ведении своего бизнеса! В 2020 году начала организовывать мероприятия для женщин...

**МБ:** На одном из бизнес-тренингов мы подружались с Любовью: сразу нашли общий язык и поняли, что хотим сделать что-то совместное - масштабное и качественное. Нас обеих вдохновляет, когда люди стремятся развиваться.

**ЛК:** Еще нас объединяет большой опыт коммуникативной работы и обучения, а также умение заряжать окружающих! Что же касается нетворкингов и в целом организации мероприятий, то мне всегда нравилось помогать людям, и сейчас я имею возможность активно воплощать свои желания в жизнь в рамках наших проектов.

**- Ваш основной проект, запущенный в сентябре прошлого года, называется «День X». Какой смысл вы вложили в название?**

**МБ:** «X» означает отсутствие каких-либо рамок по формату или по тематике. Каждое мероприятие мы делаем особенным. На одной встрече может быть сделан акцент на получении полезных знаний, на другой - на знакомства и развлекательную часть. Какие-то события будут больше интересны мужчинам, а какие-то женщинам, одни мероприятия посвящены всестороннему развитию, в другие - узконаправленные (например, затрагивают тему маркетинга). Так, в марте «День X» проводился только для женщин: ключевой темой была «Сексуальность. Деньги. Любовь». А 13 мая пройдет «День X» под названием «За своих». Он будет посвящен объединению предпринимателей. Гвоздем программы станут полноценный тренинг по командообразованию, сплочению, который проведет очень мощный бизнес-тренер, и финансовая игра. Особенно полезным мероприятие будет для бизнесменов, директоров, имеющих в своем подчинении небольшое количество сотрудников. Полученный 13 мая ценный опыт они смогут потом перенести в свои компании.

**- А что остается неизменным во всех «Днях X», и чем они отличаются от подобных мероприятий, которые проводятся в городе?**

**ЛК:** У нас нетворкинг всегда совмещается

с возможностью получить полезные знания. Мы очень тщательно подходим к выбору спикеров: для нас важно, чтобы они были дипломированными. Еще мы не собираем людей в местах эконом-класса: предпочитаем хорошие конференц-залы, куда приглашаем кейтеринг. Структура мероприятия обычно предполагает участие одного или нескольких топ-спикеров, а также короткие рекламные выступления людей, желающих рассказать публике о своих услугах. Еще мы любим добавлять в программу живые выступления музыкантов, которые создают отличную атмосферу на площадке.

**- Почему нетворкинг необходим современным людям, особенно тем, кто занимается собственным делом?**

**ЛК:** Существует такое понятие, как «Одиночество предпринимателя». Очень часто, когда человек занимается собственным делом, при этом принимая на себя полную ответственность за все решения, он сталкивается с непониманием коллег, сотрудников, иногда даже членов семьи. Ему часто приходится самостоятельно искать новых клиентов, выстраивать коммуникацию с партнерами, подрядчиками, государством, бороться с конкурентами... Многим бизнесменам, самозанятым не хватает моральной поддержки, знаний, опыта. Поэтому знакомства с людьми со схожими интересами крайне важны! Кроме того, наверняка у вас в жизни происходило следующее: ты случайно встречаешь человека или слышишь какую-то неожиданную фразу, и в твоём сознании вдруг возникает мощная идея! Хочется вскочить и тут же начинать воплощать ее в жизнь! Такие встречи, вызывающие полезные инсайты, обычно происходят спонтанно. Но ведь их можно сделать осознанными - прийти на нетворкинг, где наверняка будут люди, мотивирующие своим примером и обладающие ценными знаниями! Больше знакомств - больше шансов на рождение ценных идей! В целом правильное окружение помогает строить карьеру, мотивирует к работе и сокращает время, необходимое для достижения успеха. А в некоторых областях без

помощи знакомых крайне сложно сделать рывок вперед: неслучайно распространена устойчивая фраза «Связи решают всё». Лично я всегда могу порекомендовать людям, нуждающимся в помощи, тех бизнесменов, с которыми стоит сотрудничать для достижения общих целей.

**МБ:** Хочу отметить, что среднестатистический человек не так часто знакомится с бизнесменами, генеральными директорами компаний и звездами: обычно его круг общения ограничивается группой коллег и близких. А нетворкинг дает отличную возможность для расширения круга контактов, и происходит это обычно в приятной обстановке. А еще с помощью нетворкинга можно приобщиться к миру шоу-бизнеса, телевидения. Так, благодаря знакомству с одними журналистами, я приняла участие в шоу «Бородина против Бузовой», где была подружкой главных героев. А сегодня у меня есть концертное агентство, которое регулярно взаимодействует со звездами. Хочу отметить, что с известными людьми очень даже приятно общаться! Кстати, в ближайшее время мы планируем гастрольный тур спектакля «Последний герой», посвященного 60-летию Виктора Цоя (в главной роли - актер театра и кино Стас Эрдлей).

**- Организовывать большие мероприятия, наверное, непросто...**

**МБ:** Да, многие люди видят только фасад, итоговый результат - красивые фото, счастливые лица людей. А за этим стоят бессонные ночи, необходимость решать срочные задачи и разъезжать по всему городу. Еще мы с Любовью устраиваем такие дебаты в зооп-конференциях, которые лучше не видеть! Каждая из нас хочет отстоять своё мнение, но нам все-таки удается принимать общие решения и двигаться дальше.

**- А вам как женщинам нужно все это еще сочетать с семейными хлопотами...**

**ЛК:** Я довольно легко совмещаю работу с семьей. У меня сильный, понимающий муж, и он во всем оказывает поддержку. Горжусь, что у меня есть такая опора в жизни! Сложнее получается совмещать разные сферы деятельности - консалтинг, проектирование и организацию мероприятий. Это занимает много времени, но, именно когда я двигаюсь, приходит вдохновение и мотивация, рождается много идей!

**МБ:** Я мама троих детей: старший - подросток, у которого много своих вопросов и трудностей, младшему нужно уделять много времени, а у дочки - сложный переходный возраст... Но когда работа приносит удовольствие, когда жизнь насыщена и активна, ты не замечаешь сложностей, и у тебя остается много энергии на семью!

**- Нас журнал читает много людей, испытывающих потребность в саморазвитии, регулярно посещающих различные мастер-классы, практики... А был ли в вашей жизни какой-то тренинг (событие, книга), который сильно повлиял на вас?**

**МБ:** За многое, что сегодня происходит в моей жизни, я очень благодарна онлайн-курсу «Обналичь свой богатый внутренний мир» от одного из нижегородских тренеров, который сейчас живет в другой стране. Благодаря ему я поняла, что такое «жить на лайте» (а не постоянно находиться в борьбе, когда ты, пусть и добиваешься целей, но испытываешь при этом ужасное напряжение). Я стала разрешать себе то, чего не разрешала раньше, убрала почти все страхи и блоки. Seriously повысился уровень дохода, нашла жилье в том районе города, где всегда мечтала жить. Если раньше существовали какие-то ограничения в общении с людьми с очень высоким статусом (выглядящими непри-

ступными и пафосными), то сегодня их нет: я поняла, что все люди равнозначны.

**ЛК:** На меня оказала сильное влияние книга Сэма Хорна «Минуту внимания!». Она о том, как привлечь внимание любого человека за очень короткое время. Это крайне полезно всем, кто выступает на публике, тем, кто проходит кастинги (или нечто подобное) с большим количеством претендентов, а также при продвижении различных проектов, услуг. Один из важных приемов завладения вниманием, упомянутых в книге - то, что речь нужно начинать с потребностей людей. Допустим вы говорите: «Знаете ли вы о том, что каждый день тратите драгоценное время своей жизни на...» А дальше уже переходите к решению проблемы: «Наш тренинг поможет вам освободить время...». Благодаря данной книге я в своей работе стала очень эффективно направлять фокус внимания аудитории туда, куда мне нужно.

**- Что вам дает дополнительную энергию на реализацию своих проектов и в целом на поддержание гармоничного внутреннего состояния?**

**МБ:** Я каждый день занимаюсь йогой в домашних условиях, а летом - на набережной Волги. В моем расписании дня также есть пробежки и медитации.

**ЛК:** У меня тоже есть спортивное увлечение: с удовольствием хожу на фитбоксинг (аэробные занятия с элементами единоборств). Он отлично прокачивает выносливость. Еще нравится заниматься вокалом: даже участвовала в конкурсах для любителей.

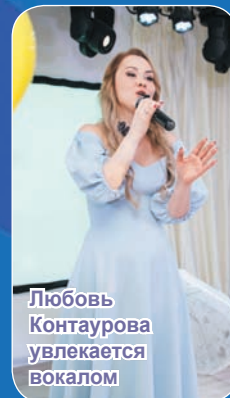
**- Поделитесь с читателями лайфхаками о том, что может помочь в достижении успеха в жизни?**

**ЛК:** В первую очередь, нужно работать со своим мышлением. Многие проблемы и барьеры мы формируем только в нашем сознании! Лучше предпринять действия и делать из них выводы, чем сидеть, сложа руки, и гадать: «А что будет, если...». Еще важно чаще пребывать в состоянии энтузиазма. Считаю, что люди, умеющие видеть хорошее во всем, способны радоваться каждой прожитой минуте, и у них легко получается убеждать людей. Пессимизм, наоборот, склонны к депрессиям, не могут объективно оценивать свою работу, и им сложно решать проблемы. Между тем, состояние энтузиазма можно прокачивать! Попробуйте написать 20 вещей и действий, от которых вы заряжаетесь или чувствуете себя лучше. Это может быть чашечка кофе, прогулка в лесу, ароматная ванна - да все, что угодно! Не забывайте ежедневно дарить себе много таких приятностей, и вы увидите, как меняется ваше настроение, отношение к делам и даже окружение.

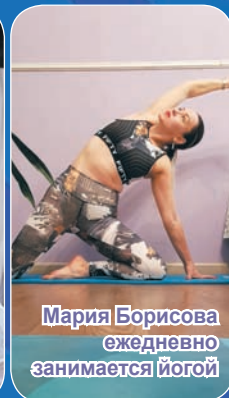
Конечно, крайне важны дисциплина, порядок. Люди, не прописывающие планы, часто испытывают чувство замешательства, растерянности. Ставьте цели, расписывайте, какие действия для их достижения нужно предпринимать, определяйте дедлайны и выполняйте их! Помните: недостижимых целей нет! Есть только не предпринятые действия. Ну, и о правильном окружении мы сегодня говорили уже не раз. Солидарна с Джорджем Клуни, который сказал: «Окружай себя только теми людьми, которые будут тянуть тебя выше. Жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз». Человек синхронизируется со своим окружением так же, как метрономы, запущенные в разное время, но через определенный период уже движущиеся в один такт. Поэтому старайтесь окружать себя успешными и целеустремленными людьми, а

познакомиться с ними можно, к примеру, на наших нетворкингах «День X».

**МБ:** Добавлю здесь, что нетворкинги помогают достигать успеха более комфортным путем: опыт, знания других людей могут спасти от набивания собственных шишек, позволяют избежать многих ошибок... А что касается лайфхаков достижения успеха, то, наверное, главное - ничего не бояться и активно действовать. Под лежащий камень вода не течет. Еще стоит регулярно читать книги, связанные со сферами, в которых вам интересно развиваться.



Любовь  
Контаурова  
увлекается  
вокалом



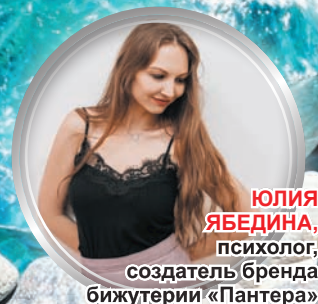
Мария Борисова  
ежедневно  
занимается йогой



Фото с мартовского «Дня X»



# ПОЛЕЗНАЯ ЭНЕРГИЯ ПРИРОДЫ: КАК КАМНИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ СФЕРАХ



**ЮЛИЯ  
ЯБЕДИНА,**  
психолог,  
создатель бренда  
бижутерии «Пантера»

Инструментов трансформации жизни и внутреннего состояния сегодня очень много – МАК-карты, НЛП, Т-игры, телесные практики, арт-техники и т.д. А знали ли вы о том, что влиять на происходящие с вами события можно с помощью... природных камней, которые входят в состав ваших украшений? Создатель бренда бижутерии «Пантера» Юлия Ябедина имеет психологическое образование и давно изучает воздействие камней на эмоциональное состояние человека, а, значит, и на то, как он действует в различных ситуациях. И, по ее словам, каждый из нас может целенаправленно подбирать украшения под определенные цели, запросы. За счет какого механизма камни воздействуют на людей? Какие украшения максимально подходят под различные задачи (привлечение денег, обретение уверенности, удачное свидание...)? Об этом и многом другом Юлия рассказала «Альфа Жизни».


Нижегородка с детства увлекалась рукоделием: стартовала с сережек из бисера, а затем начала работать и с камнями. Будучи тонко

чувствующим человеком, Юлия стала все чаще ощущать, что камни меняют настроение, эмоции. Ее это заинтересовало, в том числе как психолога. Изучив тему глубже, она поняла, что камни, как минимум, являются отличным инструментом для дополнительной диагностики психического состояния человека. Девушка познакомилась с Аура-Сомой – созданной в Англии в конце прошлого века системой, рассматривающей цвет в качестве универсального языка, существующего во вселенной. Она основана на факте, что все на Земле состоит из волн (энергии), а для каждого цвета характерна своя частота вибраций. «Взаимодействуя с человеком, волны определенного цвета приносят энергию определенной частоты. А это, в свою очередь, влияет на его эмоциональное состояние, - говорит Юлия. – С другой стороны, то, насколько нам нравится или не нравится тот или иной цвет, очень многое говорит о нас – о том, чего нам не хватает в данный момент, или, наоборот, что есть в избытке. Зная о свойствах различных цветов, можно целенаправленно

пользоваться этим для сонастройки с определенными эмоциями, и тем самым – увеличивать шансы на благоприятный исход важной для вас ситуации. А природные камни, помимо цвета, имеют еще и особую молекулярную структуру (зависит от состава минералов). Это усиливает цветовое волновое воздействие».

Сегодня к Юлии часто обращаются люди, желающие подобрать для себя украшение под определенный запрос, ситуацию. Одни хотят стать более привлекательными в глазах противоположного пола, другие – увеличить финансовый поток, третьи желают настроиться на важные переговоры, четвертые просто хотят успокоить шквал эмоций, которые они испытывают ежедневно... На все это действительно есть подходящие камни. Мы попросили Юлию рассказать о некоторых из них.

**Горный хрусталь.** Абсолютно прозрачный и самый распространенный кварц на Земле (по сути, почти все остальные камни – это тоже кварц, только с разными примесями). Его хорошо носить в переходные периоды в жизни. Гор-



СТУДИЯ ОДЕЖДЫ  
**ЗОЛОТОЙ ПЕСОК**  
Нижний Новгород.

"ЗОЛОТОЙ ПЕСОК" – российский бренд одежды, созданный в 2008 году. Мы являемся единственным официальным представителем студии одежды «ЗОЛОТОЙ ПЕСОК» в НН с 2015 года.


**ВЫПУСКНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ 2023 уже в наличии!**

Мы давно известны как магазин самых красивых платьев - от повседневных до вечерних. Также сильная сторона бренда - костюмы, рубашки, топы, брюки, юбки, качество тканей и посадка. Изделия разрабатываются опытными дизайнерами, отшиваются в Москве и Санкт-Петербурге по индивидуальным эскизам. Все модели поступают в лимитированном количестве, что делает их еще более уникальными, а Ваш образ изящным и неповторимым!

Мы хотим сделать каждую девушку нашего города чуточку счастливее и красивее!  
С любовью, Ваш Золотой Песок НН!

Площадь Свободы, дом 7  
Режим работы: 12:00 - 20:00  
+7-986-763-71-85

ЗОЛОТОЙ ПЕСОК







ный хрусталь усиливает действие всех остальных камней. Благодаря своей универсальности он очень часто является элементом украшений-ассорти.

**Розовый кварц.** Пожалуй, самый женственный камень. Усиливает ощущение нежности, любви, хрупкости (в хорошем смысле слова). Идеально подойдет для романтических свиданий: и девушка сама будет больше открывать свое сердце, и у кавалера обострится желание проявить мужественность, заботу. А если женщине розовый кварц не нравится (от слова «совсем»), то это может быть маркером каких-то травм, блоков, негативных установок, связанных с отношениями с противоположным полом (по остальным камням наблюдается такая же закономерность, только касается она других жизненных сфер). Если леди сможет преодолеть неприязнь и начнет носить розовый кварц в повседневности, то это ускорит процесс проживания обиды, и появится готовность начать новые отношения.



**Гранат.** Многофункциональный камень. Он заземляет, отлично настраивает на рабочий режим, что особенно важно вначале насыщенного деловыми событиями дня, способствует активной деятельности. Еще гранат усиливает сексуальную энергию.



**Красный коралл.** Особенно рекомендуется людям, имеющим разного рода зависимости, и тем, кто имеет проблемы с оценкой и отстаиванием личных границ. Коралл настраивает на то, чтобы человек больше уделял внимание себе, собственным потребностям и в сложных обстоятельствах делал выбор в пользу них.



**Аквамарин.** Будет полезен людям, подверженным перепадам эмоций, принимающим все близко к сердцу, нередко впадающим в истерики, а также тем, кто в данный момент находится в сильной стрессовой ситуации (например, переживает боль утраты). Камень успокаивает, дает чувство контроля, нейтральности, отреченности.

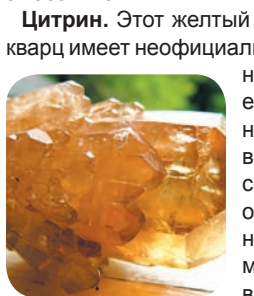


**Содалит.** Структурирующий камень. Дает сосредоточенность, прояснение ума, четкость мыслей, обостряет интуицию. Тем, кому в течение дня нужно активно работать мозгом, он будет весьма полезным.



**Амазонит.** Камень, усиливающий коммуникационные способности.

Если ваша деятельность связана с общением со множеством людей, то непременно добавьте в свою коллекцию браслет, кулон, кольцо или серьжки с амазонитом.



**Цитрин.** Этот желтый кварц имеет неофициальное название «Денежный камень». Правда, его основное назначение – помочь человеку в преодолении страха и сомнений. Камень дает определенную уверенность, смелость, которые можно конвертировать в активные действия. А от них, в том числе, зависит успешность проектов, заработок. Украшение с цитрином стоит надеть на тяжелые переговоры, где требуется продавить свою позицию, показать власть. А вот если нужно установить равную эффективную коммуникацию, сгладить острые углы, то для этого лучше подойдет амазонит.

**Малахит и Моховой агат.** Оба камня зеленого цвета (с небольшими нюансами) и оба дают соностройку с силами природы, оказывают влияние на физическое состояние, способствуют оздоровлению. Тело становится более чувствительным к тому, что ему нужно в данный момент (какое питание, какие микроэлементы...).



**Аметист.** Этот фиолетовый кварц издревле считался камнем трезвости (из него раньше делалась посуда для пиршеств: считалось, что это снижает степень опьянения). Аметист дает осознанность, очень подходит для духовных и энергетических практик, всем, кому важно саморазвитие.

Под разные задачи можно создавать в украшениях комбинации камней: так они будут усиливать друг друга. Например, для сердечной сферы отлично подходит сочетание розового кварца, розового турмалина и кунцита. Для успешной реализации проектов, дел, предполагающих активные коммуникации, можно надеть



– белый. Первый символизирует скрытую часть человека, его подсознание, а второй – светлую, сознательную. А вместе они дают целостность. Надев украшение с этими камнями, человек как бы разрешает проявляться в моменте обеим сторонам, раскрывает свою многогранность.

Юлия сама в повседневности носит **чакровый браслет**, состоящий из множества камней, соответствующих различным энергетическим центрам человека. Аналогии прослеживаются очень четко. Красные камни по своим свойствам близки к нижней, красной чакре, ответственной за сексуальность, материализацию, а фиолетовые соотносятся с верхней, фиолетовой чакре, обозначающей связь с высшим.

Одним из любимых камней Юлии является **кианит**. С ним у нее связано очень яркое воспоминание. В один прекрасный день девушка плыла на яхте, надев украшение с этим камнем, смотрела на море, и внезапно к ней пришли важные инсайты о жизни: она поняла, что может гораздо больше, чем до сих пор себе позволяла, что в мире есть много перспектив, возможностей для реализации желаний. Нижегородка в тот момент решила кардинально поменять жизнь во всех отношениях: и ей это удалось! Теперь, когда Юлии не хватает смелости, решимости на осуществление чего-то значимого, она через камни соностраивается с тем состоянием, которое когда-то испытала, и это дает ей силы двигаться вперед. Украшения с кианитом она надевает в те дни, когда есть потребность расширения в той или иной сфере.

И в целом главная сила камней заключается в том, что они помогают настроиться на определенное состояние. Возможно, кому-то это покажется мелочью, но из мелочей состоит вся наша повседневность. Очень часто из-за того, что ты осмелился (не осмелился) что-то сказать (сделать), что ты сдержался (вспылил) в незначительной ситуации, жизнь поворачивается на 180 градусов. Именно состояние является одним из главных факторов успеха или провала. Поэтому дополнительными позитивными вибрациями от камней не стоит пренебрегать! «Но, конечно, жизнью управляют не камни, а сам человек, - отмечает Юлия. – Поэтому слушайте себя, любите себя, живите с удовольствием и добротой в сердце!»

Юлия сама в повседневности носит **чакровый браслет**, состоящий из множества камней, соответствующих различным энергетическим центрам человека. Аналогии прослеживаются очень четко. Красные камни по своим свойствам близки к нижней, красной чакре, ответственной за сексуальность, материализацию, а фиолетовые соотносятся с верхней, фиолетовой чакре, обозначающей связь с высшим.

Одним из любимых камней Юлии является **кианит**. С ним у нее связано очень яркое воспоминание. В один прекрасный день девушка плыла на яхте, надев украшение с этим камнем, смотрела на море, и внезапно к ней пришли важные инсайты о жизни: она поняла, что может гораздо больше, чем до сих пор себе позволяла, что в мире есть много перспектив, возможностей для реализации желаний. Нижегородка в тот момент решила кардинально поменять жизнь во всех отношениях: и ей это удалось! Теперь, когда Юлии не хватает смелости, решимости на осуществление чего-то значимого, она через камни соностраивается с тем состоянием, которое когда-то испытала, и это дает ей силы двигаться вперед. Украшения с кианитом она надевает в те дни, когда есть потребность расширения в той или иной сфере.

И в целом главная сила камней заключается в том, что они помогают настроиться на определенное состояние. Возможно, кому-то это покажется мелочью, но из мелочей состоит вся наша повседневность. Очень часто из-за того, что ты осмелился (не осмелился) что-то сказать (сделать), что ты сдержался (вспылил) в незначительной ситуации, жизнь поворачивается на 180 градусов. Именно состояние является одним из главных факторов успеха или провала. Поэтому дополнительными позитивными вибрациями от камней не стоит пренебрегать! «Но, конечно, жизнью управляют не камни, а сам человек, - отмечает Юлия. – Поэтому слушайте себя, любите себя, живите с удовольствием и добротой в сердце!»

Юлия сама в повседневности носит **чакровый браслет**, состоящий из множества камней, соответствующих различным энергетическим центрам человека. Аналогии прослеживаются очень четко. Красные камни по своим свойствам близки к нижней, красной чакре, ответственной за сексуальность, материализацию, а фиолетовые соотносятся с верхней, фиолетовой чакре, обозначающей связь с высшим.

Одним из любимых камней Юлии является **кианит**. С ним у нее связано очень яркое воспоминание. В один прекрасный день девушка плыла на яхте, надев украшение с этим камнем, смотрела на море, и внезапно к ней пришли важные инсайты о жизни: она поняла, что может гораздо больше, чем до сих пор себе позволяла, что в мире есть много перспектив, возможностей для реализации желаний. Нижегородка в тот момент решила кардинально поменять жизнь во всех отношениях: и ей это удалось! Теперь, когда Юлии не хватает смелости, решимости на осуществление чего-то значимого, она через камни соностраивается с тем состоянием, которое когда-то испытала, и это дает ей силы двигаться вперед. Украшения с кианитом она надевает в те дни, когда есть потребность расширения в той или иной сфере.

И в целом главная сила камней заключается в том, что они помогают настроиться на определенное состояние. Возможно, кому-то это покажется мелочью, но из мелочей состоит вся наша повседневность. Очень часто из-за того, что ты осмелился (не осмелился) что-то сказать (сделать), что ты сдержался (вспылил) в незначительной ситуации, жизнь поворачивается на 180 градусов. Именно состояние является одним из главных факторов успеха или провала. Поэтому дополнительными позитивными вибрациями от камней не стоит пренебрегать! «Но, конечно, жизнью управляют не камни, а сам человек, - отмечает Юлия. – Поэтому слушайте себя, любите себя, живите с удовольствием и добротой в сердце!»



## ПАНТЕРА

### УКРАШЕНИЯ СО СМЫСЛОМ

- Подбор камней под ваш запрос (деньги, отношения и т.д.)
- Создание украшений с уникальным дизайном (ручная работа)
- Реставрация ваших старых украшений

Только натуральные камни!

[VK.COM/PANTERAYU](https://vk.com/panterayu)

# ПРОТИВОРЕЧИЯ В ОТНОШЕНИЯХ,

# КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ РАЗРЕШАТЬ



Существует устойчивое представление, что партнеры в отношениях должны по всем вопросам искать компромисс, договариваться, выбирать что-то усредненное в стремлении соблюсти интересы каждого. Старшее поколение часто озвучивает термин, описывающий данный процесс - «притирка». Но счастливы ли по-настоящему люди, которые притираются, не делают то, что хотят на самом деле, в угоду другому? Внутреннее недовольство никуда не денется, и в какой-то момент может вылезти наружу самым неожиданным образом. Наш эксперт, семейный психолог, гештальт-терапевт Ольга Алексеева уверена, что в гармоничном семейном союзе, помимо схожести интересов и целей партнеров, должно иметь место уважение к индивидуальности каждого из них. Если в отношениях подавляется «инаковость», то развитие пары останавливается. Ольга рассказала «Алфа Жизни», о том, как грамотно сохранять эту «инаковость» - так, чтобы оба были по-настоящему удовлетворены (а не терпели, подстраиваясь под другого).

Давайте представим ситуации, когда один из партнеров - «жаворонок», а другой - «сова», или один предпочитает пассивное времяпрепровождение, а другой - веселые вечеринки, или женщина не любит готовить, а мужчина хочет, чтобы она это делала... Все это типичные примеры конфликтов интересов, противоречий. Если бы подобные проблемы возникли в деловой плоскости, то люди находили бы здесь какие-то компромиссные варианты решений. Допустим, по нечетным неделям стороны договорились бы быть «жаворонками», а по четным - ложиться поздно, в определенные дни жена стояла бы у плиты, а в другие - отдыхала... Но, по словам нашего эксперта, такой подход в сфере отношений не работает, так как ущемляется «инаковость» партнеров. Люди накапливают большое внутреннее напряжение: им приходится регулярно делать то, что они не хотят. А это, помимо всего прочего, через какое-то время может подтолкнуть на поиски другого человека (любовника), с помощью которого данное напряжение можно снизить.

Но как же тогда быть с противоречиями? Ольга Алексеева считает, что, если речь не идет об ущемлении каких-то базовых потребностей, то стоит научиться обходиться с индивидуальными особенностями партнера. Нужно принять, что ваша вторая половина не всегда может делать то, что вы хотите в данный момент времени, и это нормально. Тут возникает ассоциация с тем, как дети постепенно учатся спокойно воспринимать, что им не всегда покупают игрушки по первому требованию. И здесь крайне важен внутренний мотив, по которому мы соглашаемся на неудовлетворение своих желаний: мы хотим, чтобы наш партнер был счастлив, и нам в чем-то даже приятно пойти на уступки, чтобы его порадовать! Согласитесь, что это большая разница по сравнению с тем, когда один партнер подстраивается под другого, потому что «так нужно» и что «необходимо договориться». Как правило, подобные «компромиссы» в паре достигаются за счет одного из двух людей, согласного прогнуться и терпеть лишения.

«Если ты принял решение быть с определенным человеком, выбрал его, испытываешь чувства, и отношения представляют большую ценность, то многие небольшие противоречия ты даже не замечаешь, - говорит Ольга. - А вот если человек спустя несколько лет совместной жизни вдруг стал придирается к тому, чему никогда особо не придавал значения (например, к тому же нежеланию готовить), если раздражение возникает в самых безобидных ситуациях, то, скорее всего, за этим стоит нечто большее. Вероятно, имеет место неудовлетворенность базовых потребностей. Но в этом многим страшно признаться самим себе, ведь придется что-то делать, принимать решения. Порой только обращение к грамотному специалисту - психологу - помогает выяснить истинные причины напряжения между двумя людьми».

Следует отметить, что многие конфликты в паре происходят из-за того, что один или оба партнера имеют дисфункциональный опыт отношений (личный или взятый от родителей). И тогда для достижения согласия между мужчиной и женщиной нужно просто дистанцироваться от этого опыта и попробовать какие-то новые модели поведения, взаимодействия. Так, если в семье девушки считалось нормой, что отец

## 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





## ПЕРВЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ PROMOSTAR

Номинация  
"Promo"Номинация  
"Art"**Камо Мирзоян**

Кинезиолог-реабилитолог, создатель и руководитель первого в России восстановительного фитнес-центра, мастер спорта по пауэрлифтингу

**Гюнель Насибли**

Эксперт по раскрытию женственности и сексуальности. Благодаря ее тренингам мужчины делают девушкам предложения, а у них самих открывается финансовый поток

24 марта в фуд-холле "Порт" прошла первая нижегородская премия "PromoSTAR", организованная агентством праздников «Лучший день» при поддержке ЗАО «Арзамасский хлеб». Это премия, в которой заявить о себе может любой человек, независимо от рода занятий. Можно было, к примеру, представить свой бренд, прорекламировать услугу, спеть песню, станцевать, рассказать о своем бизнесе. 5 минут на сцене участники использовали для того, чтобы показать свою экспертность.



беспрекословно выполняет малейшие прихоти матери, то и она, вероятно, станет требовать того же от своего парня и будет очень обижаться, если он не захочет удовлетворять какие-то ее желания. **Есть семьи, в которых людям, отступившим от правил, объявляется бойкот: с ними могут неделями не разговаривать. Выросший в таких условиях человек наверняка перенесет данную неконструктивную модель (в том или ином виде) в свои отношения.** В практике Ольги вообще вообще был случай, когда муж постоянно что-то переделывал за женой (перевешивал белье, перемывал посуду и т.д.). Это пример устойчивого стиля коммуникации - проявления повседневного недовольства к партнеру, желания его «грызть».

Во всех таких ситуациях людям нужно учиться (самостоятельно или с помощью того же психолога) вести себя ПО-НОВОМУ. И здесь, прежде всего, важно умение чувствовать партнера, улавливать его переживания, проявлять заботу, поддержку, уважение. Их реально демонстрировать даже во время очень острых конфликтов, когда бушуют эмоции. Способность спокойно и безболезненно переживать то, что партнер многое делает по-другому, со временем нарабатывается, превращается в позитивный опыт, в ресурс, и помогает поддерживать гармонию в отношениях.

ПРИЗНАКИ ИДЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.  
ЧТО ЕСТЬ И ЧЕГО НЕТ У ВАШЕЙ ПАРЫ?

Продолжение читайте на канале «ALFA ЖИЗНИ» в Яндекс Дзен - [zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)

Психолог, гештальт-терапевт, сексолог Наталья Маслова специально для «Alfa Жизни» сформулировала подробный список необходимых элементов гармоничных отношений и рассказала о том, к чему ведет их отсутствие.

**Избавление от иллюзорности в отношениях.** Иллюзии характерны для начального этапа отношений, когда человек видит в другом только достоинства и не замечает недостатки, когда ты влюбляешься, по сути, не в реальную личность, а в идеальный образ в голове. Но если муж 5 лет регулярно бьет жену, а она все надеется, что он исправится - это явно вредные иллюзии.

**Умение разочаровываться и оста-**

**ваться с человеком.** Сегодня этого многим не достаёт. В обществе увеличилось количество эгоистов, нарциссов, в том числе, благодаря повсеместной демонстрации идеальной жизни в соц-сетях. Люди придираются к малейшим недостаткам партнеров, расстаются по самым незначительным поводам. Важно понимать, что разочарование - НЕИЗБЕЖНЫЙ этап любых отношений. Уже после разочарования идет стадия конфликта, а потом - спокойная любовь.

**Ответственность только за свои чувства.** Моральное состояние партнера не должно сильно влиять на ваше состояние. Если что-то сделало его злым и недовольным, не следует отвечать ему тем же или брать на себя его вину.

ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Срок обучения: 3 года

8-10 сентября в Нижнем Новгороде

СТАРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИНГОВ 1-Й И 2-Й СТУПЕНИ

Я ХОЧУ ТАК ПРИГЛАСИТЬ ВАС В ПРОФЕССИЮ ПСИХОТЕРАПЕВТА, ЧТОБЫ ВЫ В НЕЙ ОБЖИЛИСЬ И ОСВОИЛИСЬ, ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ЖИВЫМИ ЛЮДЬМИ...

ИРИНА БУЛЮБАШ

ВШГТ.РФ

Реклама



Руководитель программы - Булюбаш Ирина



Вы получите:

- Профессиональную подготовку в гештальт-терапии
- Возможность дополнительного заработка
- Качественную личную терапию и супервизию
- Новые ресурсы для собственной реализации

Подробности:

+7 903 657 9275

(ЛЮБОВЬ ШУВАЕВА)

+7 908 233 5340

(ОЛЕСЯ ПОЛИНОВА)

# ALFA ЗОЖ 3

## МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

9 апреля в фитнес-клубе Fitness House в ТРЦ «РИО» прошел третий фестиваль здоровья и телесных практик Alfa ЗОЖ, организованный журналом «Alfa Жизнь». Он собрал нижегородцев, которые заботятся о своем теле и собираются прожить, как минимум, до 100 лет. С 11 утра до 9 вечера участников ждали десятки тщательно отобранных мастер-классов, от занятий йогой и упражнений с различными утяжелениями до стояния на гвоздях, фейсбилдинга, тантры и знакомства с новейшими компьютерными технологиями. Alfa ЗОЖ выделяется среди других физкультурно-оздоровительных городских мероприятий очень насыщенной и разнообразной программой и тем, что развитие тела здесь рассматривается в тесной связи с психологией, познанием своего внутреннего мира.



Мастер-класс «Упругие ягодичи» - одно из самых интенсивных занятий ALFA ЗОЖ 3

ФОТО - Олег Братухин, Екатерина Учватова

Холодильник E-ON заряжал участников фестиваля ВСАА

Зона Ладания

«Этот фестиваль отличался высоким уровнем комфорта для участников и тренеров, - отметил один из организаторов Alfa ЗОЖ Олег Братухин. - Большая территория, просторные локации со всем необходимым для практик, удобные раздевалки, и в целом на площадке была просто великолепная атмосфера! В свободное время гости могли позаниматься на тренажерах, посидеть в сауне, бесплатно попробовать энергетики с большим содержанием ВСАА (помогает занятию спортом и способствует росту мышц). Среди участников Alfa ЗОЖ 3 можно выделить две большие группы. Первые - те, кто рассматривает телесные практики, прежде всего, как инструмент познания себя (к ним относится большинство постоянных посетителей ALFA-ивентов). Вторые - члены клуба Fitness House, которым интересен фитнес в классическом виде. И наше мероприятие стало отличной возможностью познакомиться обе группы с различными гранями развития тела - теми, которые ранее не были в фокусе их внимания. Я, кстати, сам в этот день хорошо прокачался физически - как на мастер-классах, так и самостоятельно на тренажерах... Хочу подчеркнуть, что фестиваль телесных практик - естественная эволюция темы саморазвития, которую мы активно продвигаем в Н.Новгороде. Внешность - это отражение характера, души человека. Работая с ней, мы «прокачиваем» себя как личность. И, наоборот, если мы совершен-

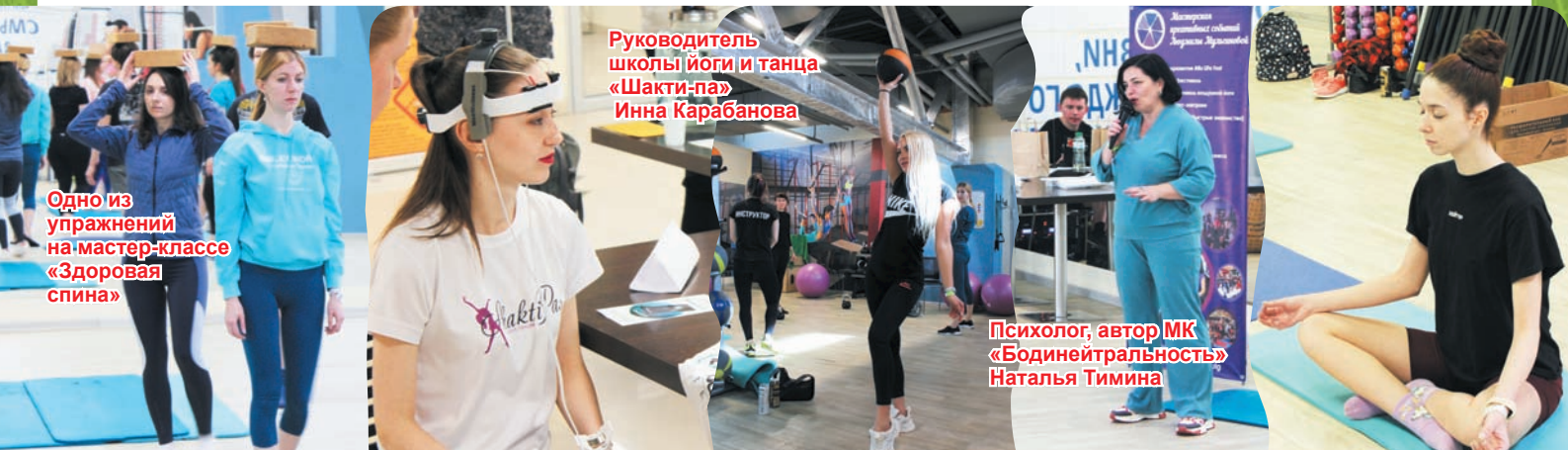
ствуем себя, развиваемся во всех отношениях, это положительно влияет на внешний вид».

Инструктор клуба Fitness House, чемпионка России по бирманскому боксу **Дарья Игнатьева** провела на Alfa ЗОЖ целый ряд мастер-классов, нацеленных на проработку мышц, коррекцию фигуры, повышение выносливости. Так, на аэробном занятии «Upper body» участники получили полезную нагрузку для мышц верхней части тела - рук, груди, спины и брюшного пресса - с использованием дополнительного оборудования (гантелей, бодибаров, степ-платформ). Занятие под названием «Flex» было больше похоже на пилатес: собравшиеся выполняли упражнения для развития гибкости, выпрявления осанки, улучшения координации. А мастер-класс с говорящим названием «Упругие ягодичи» предназначался для тех, кто хотел улучшить рельеф нижней части тела. Он был построен в формате кроссфита: участники выполняли разнообразные упражнения (приседания с гириями, выпады, джампинг, движения в петлях TRX, «крабовый» шаг и многое другое) в очень высоком темпе - с минимальными перерывами на отдых. Счастливицы, побывавшие на занятии, делились, что такой мощной проработки мышц нижней части тела они давно не ощущали.

Инструктор по хатха-йоге **Наталья Кириллова** провела МК, на котором гости не только прокачивали тело, но и проводили в баланс свое внутреннее состояние. Мастер-класс його-терапевта **Ирины Боровкой** был посвящен

здоровью позвоночника. Его участники успели сделать за 1,5 часа очень многое, от классической планки до дефиле по залу с кирпичом на голове. Мастер-класс руководителя клуба «Акронавты» **Александра Лазарева** по акройоге стал настоящей проверкой физических возможностей участников. Например, хрупкие женщины пробовали удерживать своими ногами спортивных мужчин, парящих над землей (и ведь получалось!). Одновременно данная практика учила людей взаимодействовать друг с другом, доверять своему партнеру.

Особым гостем фестиваля Alfa ЗОЖ был **Алексей Шкипер** - основатель целой телесной системы - релаксологии - и техники Мнуши, которая стремительно набирает популярность во многих странах мира. А получить информацию непосредственно от автора прорывной методики - это само по себе очень ценно. Под руководством мастера участники познакомились с одним из самых приятных способов выведения «эмоциональных токсинов» через тело - особыми прикосновениями в перчатках. Гости получили массу позитивных эмоций и полезных лайфхаков о том, как научиться понимать тело, к которому ты прикасаешься, без слов. Познать себя через взаимодействие с окружающими можно было и на тантрической практике, которую, уже по традиции, провела **Нина Уханова**. Собравшиеся прорабатывали эмоциональные и телесные блоки, пробуждали чувствительность, просто кайфовали,



Одно из упражнений на мастер-классе «Здоровая спина»

Руководитель школы йоги и танца «Шакти-па» Инна Карabanова

Психолог, автор МК «Бодинейтральность» Наталья Тимина

Йога с **Натальей Кирилловой**Одни из организаторов ALFA 30+  
**Олег Братухини** и **Людмила Мульгинова****Наталья Моисеева**

Акрыйога

WebWellness

Стихия голоса

**Мария Федорова**МК по фейсдансингу  
от **Ирины Кулагиной****Блогер Алина Монамур**Мастер-класс  
гостя из Москвы  
- основателя  
Релаксологии  
**Алексея Шкипера**

заряжались энергетически.

Ряд мастер-классов фестиваля были посвящены омоложению лица. Сертифицированный инструктор по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** знакомила людей с упражнениями из ее авторской методики «Фейсдансинг». Собравшиеся разогревали ткани, разгоняли лимфу, улучшали архитектуру своего лица, убирали перенапряжение в мышцах. А мастер массажа лица и тела **Наталья Пискунова** продемонстрировала сразу несколько методов омоложения, от работы с ложками и мячами-прыгунками до тейпирования. Нутрициологи **Екатерина Дубровина** и **Мария Федорова** рассказали много интересного о правильном питании, поддержке иммунитета, диете, водном балансе, развеяли ряд мифов о здоровой пище. Танцевальные направления на ALFA 30+ были представлены сальсой (от преподавателей школы социальных танцев «MamboJazz») и танцем Мандала (от руководителя студии «Шахти-па» **Инны Карabanовой**). Последний предназначался исключительно для женщин, желающих прокачать свою природную энергию. Также для представительниц прекрасного пола прошло занятие по вибропластике от школы «Айседора». Кроме эмоций и удовольствия, участницы МК смогли поработать с очень мелкими, труднодоступными мышцами.

Как всегда, большой аншлаг наблюдался на мастер-классе от группы мастеров «Ладания». Выстроилась очередь из желающих ощутить на себе массаж, гармонизирующий все тело и эмоциональное состояние, а параллельно мастер Ладания **Евгений Никитин** показывал собравшимся полезные упражнения из цигун и других телесных практик. Инструктор международной школы «Стихия Вин Чунь» **Владимир Никифоров** провел на фестивале «Гимнастику вечной весны». Она помогает удерживать ум в настоящем через работу с телом, а это, в свою очередь, способствует решению любых жизненных задач быстрее и эффективнее. **Светлана Пшеницына** обучала гостей искусству дыхания, **Дмитрий**

**Червяков** показал, как с помощью стояния на гвоздях выпустить застрявшие в теле эмоции наружу, певица **Олеся Вайцицкая** вместе с участниками прорабатывала телесные блоки с помощью голосовых упражнений.

Были на Alfa 30+ и психологические мастер-классы, где люди через работу с телом получали полезные инсайты для разных областей жизни. Так, **Марина Шестакова** учила экологично проживать свои эмоции (например, агрессию, обиду) с помощью различных игр. Психолог **Наталья Тимина** рассказывала о том, как по-настоящему принять и полюбить свое тело (вместо того, чтобы пытаться подгонять его под стандарты или «впадать» в бодипозитив). А игропрактик **Наталья Моисеева** устроила всероссийскую премьеру популярной трансформационной ЗОЖ-игры «Твой Ход». Участники одновременно познавали свой внутренний мир и выполняли массу интересных физических упражнений.

Большой интерес присутствующих в фитнес-клубе вызвала зона технологий (к сожалению, представители некоторых запланированных в данной зоне локаций приехать не смогли). Здесь можно было исследовать тончайшие нюансы состояния своего здоровья с помощью компьютерных программно-аппаратных комплексов. Так, у **Натальи Моисеевой** желающие проходили пульсовую диагностику «ТРАДО пульс», чтобы узнать свой биологический возраст, степень адаптации к стрес-

су, наличие сбоя в функционировании органов. А на локации **WebWellness** от **Ирины Черняевой** и ее коллег проводилось экспресс тестирование 47-ми органов и систем: здесь можно было увидеть не только уже существующие отклонения от нормы в различных областях организма, но и только зарождающиеся, а также получить отчет по психосоматике, наличию токсинов в теле и многому другому. А еще рядом с зоной технологий свои консультации по здоровью отношений проводила **Людмила Мульгинова** - один из организаторов Alfa 30+.

В начале и в середине насыщенного дня ведущий **Артур Чичикин** по традиции разыграл множество призов, от скалодрома и лазертага до флоатинга и частного кинотеатра. Радость выигрыша испытали многие! Жаль, что до следующего Alfa 30+ ждать еще целый год. Но вы можете успеть ощутить много счастья от полезных практик и общения еще в этом сезоне! **Регистрируйтесь на фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 12, который продет 28 мая! Там будут затронуты буквально все сферы жизни, от того же здоровья до денег и отношений. Подробности в группе [vk.com/alfalifest](http://vk.com/alfalifest).**



9 LEGEND КЛУБ АКТИВНОГО ОТДЫХА



ПОХОДЫ И СПЛАВЫ  
ДЛЯ СЕМЕЙНОГО  
ОТДЫХА,  
КОРПОРАТИВОВ  
СРЕКИ УЗЛА, ЛУХ,  
КЕРЖЕНЕЦ, ПЬЯНА, ВЕТЛУГА!

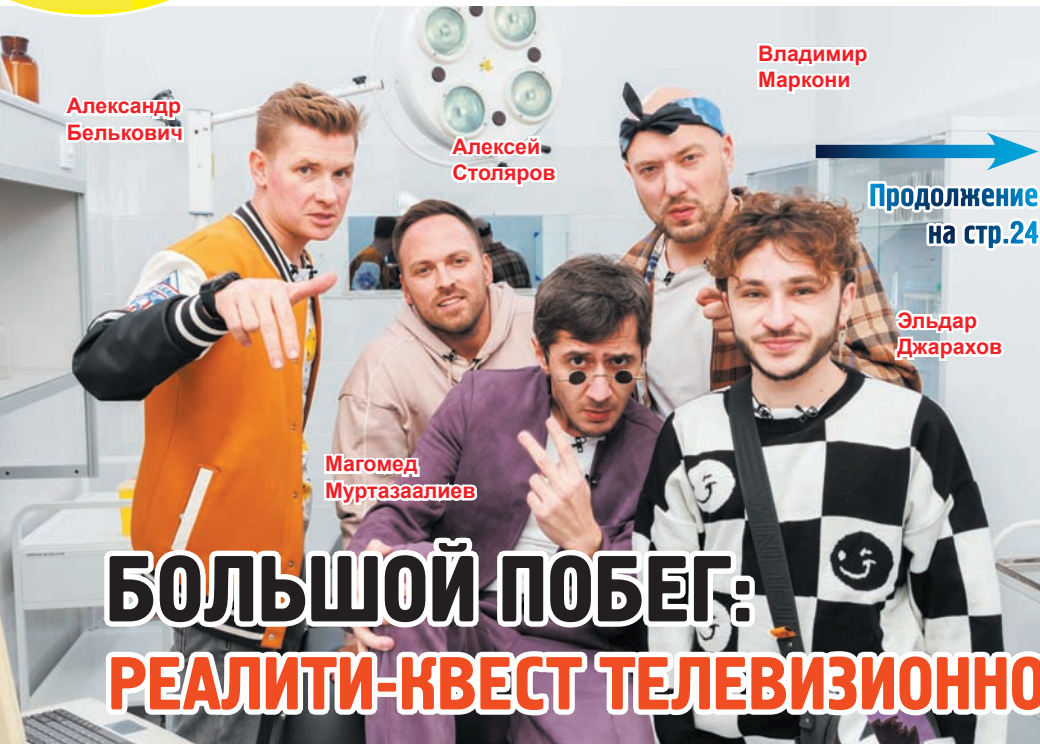
ПОХОДНАЯ БАНЯ,  
ПЕСНИ ПОД ГИТАРУ,  
ТИМБИЛДИНГ, КВЕСТЫ,  
ЛАЗЕРТАГ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

9LEGEND.RU

#9LEGEND

VK.COM/9LEGENDNN

☎ 8-902-782-89-44



# БОЛЬШОЙ ПОБЕГ: РЕАЛИТИ-КВЕСТ ТЕЛЕВИЗИОННОГО РАЗМАХА

Одним из самых ярких проектов нынешнего телесезона в России стало шоу «Большой побег» канала СТС. Пятеро известных деятелей ТВ и блогосферы из программы в программу попадают в различные места, откуда им нужно выбраться. Механика очень похожа на реалити-квесты, в которые хотя бы раз в жизни играл почти каждый. Только локации здесь огромные, со множеством комнат и скрытых переходов, подсказки (по требованию) игрокам не дают, и время не ограничено: пока все головоломки не будут решены, участникам придется пребывать в заточении. Зрители по ту сторону экрана все это время представляют себя на месте героев и тоже пытаются решить загадки. О том, как снималось увлекательное шоу, мы узнали у его создателей и участников.

«Большой побег» — российская адаптация корейского проекта «The Great Escape». Разгадывают загадки и ищут подсказки в самых неожиданных местах музыкант и блогер Эльдар Джарахов, телеведущие Владимир Маркони и Александр Белькович, спортивный блогер Алексей Столяров и актер Магомед Муртазаалиев. В ходе съемок шоу они выбирались из дома с привидениями, подпольного казино, подполья, генетической лаборатории, зараженной неизвестным вирусом больницы, школы, где проводят таинственные обряды. Все снималось в течение трех месяцев в Москве и Подмосковье - в заброшенной больнице 1915 года, на парковке «Сколково», в подвале Винзавода и других местах. Каждый объект готовили около двух недель. Робот с видеокамерой, правдоподобные муляжи тел, мумии, паутины, мебель с кровоподтеками - это лишь малая часть реквизита, с которой столкнулись герои шоу.

«Люблю вписываться в интересные проекты, и квесты так же обожаю, - делится Эльдар Джарахов. - Когда они только появились, мы с друзьями постоянно ходили. Правда, не уверен, что снова когда-нибудь пойду на стандартный реалити-квест, так как то, что там предлагается, даже рядом не стоит с происходившим на шоу!» Владимир Маркони, Александр Белькович и Магомед Муртазаалиев рассказали о своих впечатлениях чуть подробнее.

**ВЛАДИМИР МАРКОНИ: «НА ШОУ Я ПОСТОЯННО ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НИКЧЕМНЫМ»**  
- Владимир, насколько известно, вы не особо любите экстрим. Как вас удалось заманить на шоу?

- На проекте была возможность испытать себя, попробовать что-то новое в компании четырех крутых энергичных парней. Это вдохновляло. В нашей команде у каждого была своя энергия, свои плюсы и минусы, с которыми приходилось мириться. Я как командный игрок старался поддерживать, бодрить коллег с помощью каких-то подколочек. И это, мне кажется, работало. Довольно часто чувствовал себя по-настоящему никчемным, когда в очередной раз не мог придумать, как выбраться из западни, устроенной продюсерами. Спустя четыре часа нахождения в маленьком замкнутом пространстве происходила мощная переоценка себя: у тебя дома висит огромный портрет (я там верхом на тигре), а в реальности ты не можешь скрепкой открыть замок, вырубить каких-то зомби и т.п. (смеется).

**- Какая из локаций особенно впечатлила?**

- Очень сложно выделить что-то: слишком все было впечатляюще. Много эмоций получил в секретной больнице, где за тобой охотятся зомби, чтобы полакомиться мозгом. Ты, конечно, понимаешь, что это все придумано, но выглядит так реалистично, что не можешь контролировать свой страх и полностью отдаешься приключению. Когда на меня на одной из локаций сыпались тараканы, вспоминал первую московскую съемную квартиру (будто вернулся в прошлое - приятная ностальгия).

**- Помог ли вам во время испытаний ваш диплом агронома?**

- Да, с помощью него можно было отодвигать змею из аквариума и искать ключ: пожалуй, это вся польза от диплома о высшем образовании (смеется).

**- Что вам помогало настроиться на прохождение испытаний, решение загадок?**

- Самое обидное, что я заранее пытался подготовиться, чтобы в кадре быть классным, чтобы быстренько все пройти. Но, какие бы книжки я ни читал, какие бы ни решал головоломки, какую бы логику ни старался использовать, с реально-

стью потом ничего не соприкоснулось.

**МАГОМЕД МУРТАЗААЛИЕВ: «МЫ НАХОДИЛИСЬ ВЗАПЕРТИ 18 ЧАСОВ»**  
- Что на проекте особенно вызывало страх?

- Неизвестность. Мы никогда не знали, что будет дальше, что предстоит делать. Особенно не хотелось испытаний, связанных с большой высотой. На съемках я не пытался лепить из себя героя: если боялся, то крутился, как девчонка, орал, как следует. Но одновременно это был большой кайф, ведь настоящая жизнь состоит именно в эмоциях.

**- Какая из локаций особенно запомнилась?**

- Та, где были зомби. Помню, как я просунул руку в отверстие, открыл дверь, и тут неожиданно выпал труп. Выглядело все крайне реалистично! Из реквизита особенно запомнились емкости с неизвестными жидкостями, куда приходилось опускать руки, кровь на стенах, отрезанная голова с ключом во рту. Актеры тоже порадовали. Иногда так жваивались в роли, что уже просто хотелось сказать: «Пожалуйста, хватит! Я верю!» Первая съемка, кстати, длилась восемнадцать (!) часов. Наверное, мы бы до сих пор там сидели, если бы не решили загадку. В процессе ты забываешь, что снимаешься: тебе просто хочется выбраться и включить, наконец, свой телефон, который не разрешалось брать с собой.

**- Юмор, наверное, вас спасал во многих ситуациях?**

- О, да! К примеру, очень любили троллить друг друга, когда наши идеи по решению загадок оказывались по-настоящему идиотскими. Мы еще каждый выпуск придумывали новые клички участникам (Васаби, Гора, Лаваш, Приора - как только друг друга ни называли!). Между нами было даже определенное разделение функций. Я отвечал за смекалку, Алексей - за силу, Эльдар - за проникновение в самые маленькие по размеру места, Маркони - за мотивацию. Саша Белькович, по идее, должен был нас кормить, но в основном просто все ломал и крушил. В целом это очень интересная штука: пятерых неизвестных друг другу людей, разных возрастов, взглядов, видов деятельности, соединили. →

Фото предоставлено каналом СТС



# ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2023

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	MORGAN WALLLEN	LAST NIGHT
2	PURPLE DISCO MACHINE	SUBSTITUTION
3	ICE SPICE & NICKI MINAJ	PRINCESS DIANA
4	INTERNET MONEY	I REMEMBER
5	PINKPANTHERESS	BOY'S A LIAR
6	SKRILLEX	REAL SPRING
7	MARSHMELLO	OLD SCHOOL
8	YELLOW CLAW	DO YOU REALLY
9	JISOO	FLOWER
10	METRO BOOMIN	TOO MANY NIGHTS



к своей дочери, даже не пытаясь как-то завуалировать это обращение. Чувствуется, что Бонелло пытается понять свою дочь и ее поколение в целом. Кстати, героиню он сделал ровесницей дочери и не дал ей имя (у всех остальных персонажей оно есть). Это очень многослойное и тяжелое для восприятия кино. Его явно нужно смотреть не один раз, чтобы уловить все смыслы. В ленте раскрывается природа сновидений, показываются выпуски видеоблога той самой Патриции Кома, содержатся многочисленные анимационные вставки (в основном кукольная анимация). Еще блестяще продемонстрировано влияние локдауна на людей. Это чистое искусство, причем, очень актуальное. Уверен, что оно не потеряет актуальность даже через десятилетия.

## ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ



Абель – экскурсовод в лионском океанариуме. У него очень импульсивная мама, которая влюбляется и выходит замуж за преступника. После того, как новоиспеченный муж выходит из тюрьмы, Абель, начинает за ним следить...

«По правилам и без»

- очень смешная и добрая французская криминальная комедия, где режиссер Луи Гаррель сыграл главную роль. Фильм снят с огромной любовью к французскому криминально-комедийному кино 70-х–80-х. Ощущение, что лента создавалась именно в то время. Перед зрителем предстает целый ряд ярких персонажей: харизматичный уголовник (Рошди Зем), вдовец-экскурсовод (Луи Гаррель), его экстравагантная мама (Анук Гринбер), взбалмошная подруга (Ноэми Мерлан - она здесь переигрывает вообще всех). Несмотря на внешнюю ретро-оболочку, кино актуальное, я бы сказал, штучное: настоящий глоток свежего воздуха. Картина получила 11 номинаций на премии Сезар (в том числе за Лучший фильм).

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецензий на сайте [alfalife-nn.com](http://alfalife-nn.com) (раздел «Кинорецензии»)

### НОЧНОЙ ДОКТОР



Микаэль – ночной врач, лечащий пациентов, в том числе, из неблагополучных районов. С женой у доктора проблемы из-за того, что он постоянно на работе. А еще он никак не может сделать выбор между ней и любовницей...

Это производственная

драма с элементами триллера, третий фильм режиссера Эли Важемана. Все действие, за исключением нескольких сцен в начале картины, не выходит за пределы одной ночи. Фильм очень напряженный, нервный, местами на грани срыва. По сути, «Ночной доктор» - это театр одного актера Венсана Макена. В фильме досконально продемонстрирована трудовая ночь врача:

различные пациенты, передвижение от одного к другому, проявление искреннего участия, чуткости и доброты. А еще практически все время в воздухе витает ощущение опасности, так как действие происходит в неблагополучном районе, где творится много нелегального. Доктор из-за своей доброты и безотказности оказался втянут в темное дело, замешанное на больших деньгах. В фильме наблюдается рефлексия по поводу настоящего и будущего, затронута тема долга перед пациентами и семьей. Действие здесь стремительное, а развязка непредсказуемая.

### КОМА

Разгар пандемии. 18-летняя девушка сидит в своей комнате. Общение ограничено соцсетями и видеосвязью. И она смотрит видеоблог Патриции Кома, которая активно рекламирует некую электронную игру...

Данный фильм Бертрана Бонелло представляет собой чистый архаус. Для режиссера это очень личное кино. Через него он обращается

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



← Начало на стр.22

## БОЛЬШОЙ ПОБЕГ

А потом сказали: «Идите мучиться вместе!» Но мы быстро сплотились, прощали друг другу ошибки, смеялись над несмешными шутками, шли на уступки. В итоге, шоу подарил мне классных друзей!

**АЛЕКСАНДР БЕЛЬКОВИЧ: «НАС СКОВЫВАЛ НЕ ТОЛЬКО СТРАХ, НО И ГОЛОД»**

- Александр, вы давно хотели сняться в экстремальном шоу?

- Ну, я уже снимался в «Форте Боярд» и «Полном блэкауте». После них страхи, которые

у меня были, куда не исчезли. Пожалуй, проходить их снова было бы еще страшнее... Мне нравится, что «Большой побег» не имеет никакого отношения к кулинарии, и здесь можно повеселиться. Мне удалось проявить себя с новой для зрителя стороны (да и сам в процессе съемок немало узнал о себе). Кстати, на шоу был кастинг: многие не прошли.

- Какие эпизоды, локации будете еще долго вспоминать после шоу?

- Полет на вертолете, больница с зомби, гольфкар, на котором мы передвигались по секретной лаборатории, продуманные роботы, помогавшие нам, отрезанная голова в холодильнике... Конечно, останутся в памяти сложности с разгадыванием загадок (я их никогда не любил и на проекте часто тупил), то, как мы могли 4 часа торчать на одном месте и тратить кучу времени на проверку бредовых идей.

- Знаем, что с едой на проекте были проблемы...

- Да, многие скинули несколько килограмм за время съемок. Голод был сильным (все-таки снимались по 16 часов подряд). Хорошо хоть иногда еду размещали в самих локациях, к примеру, в сейфах, которые нам удавалось открыть. Как же мы ей были рады!



← Начало на стр.12

## ДЕТСКАЯ ПСИХОТРАВМА

и ритуалов. Взрослый человек, перенесший в детстве психотравму, как правило, не решается строить с людьми доверительные и открытые отношения, не может самостоятельно принимать важные жизненные решения и добиваться поставленных целей. А его поведение часто определяют такие подсознательные установки, как «Меня постоянно обманывают» или «Я боюсь признаться в своих чувствах».

К счастью, значительную часть психотравм реально исцелить во взрослом возрасте благодаря работе с грамотным специалистом. Опытный психолог или психотерапевт с помощью различных методов способен помочь человеку внутренне переработать последствия своей травмы и найти пути преодоления вызванных ею отрицательных последствий. Кстати, сценарии родительского воспитания зачастую передаются из поколения в поколение на неосознанном уровне: психологические паттерны поведения копируются у родителей, бабушек и дедушек, воспроизводятся и переносятся на детей. Таким образом, прорабатывая собственные детские травмы и обиды, человек позитивно влияет не только на свою жизнь, но и на судьбу настоящих и будущих представителей своего рода.

Отмечу, что с некоторыми не очень глубокими психотравмами можно попробовать справиться самостоятельно. В первую очередь, надо проанализировать события своего детства на предмет травмирующих событий и признать их (вместо того, чтобы вытеснять их из своей памяти и обесценивать). Важно разрешить себе чувствовать (а не блокировать эмоции). Начните проявлять к себе любовь и заботу, удовлетворять потребности и желания, поддерживать себя (а не критиковать). Попробуйте пересмотреть свои убеждения, избавиться от негативных родительских предписаний, найти новые модели поведения и реагирования на ситуации. А уж если не получится - не стесняйтесь обратиться к психологу!

28 мая в Нижнем состоится неординарное культурное событие. На сцене ТЮЗа в 8 часов вечера первый и единственный раз можно будет увидеть мюзикл «Вокалопризраки» - детище нижегородской певицы, основателя Школы Здорового Голоса Марии Олениной. Ее предыдущий мюзикл под названием «Маяки» с полным аншлагом прошел в 2022 году и был посвящен теме потери жизненных ориентиров. А действие нового мюзикла происходит в будущем в вымышленной стране, где законы запрещают жителям издавать звуки. Помимо социального контекста, здесь есть еще более важный - психологический: этот мюзикл о том, как люди сами себе запрещают проявляться в мире, история об общечеловеческих глубинных страхах. Главная особенность проекта в том, что там почти нет профессиональных артистов: большинство ролей играют ученики и выпускники школы Марии Олениной. Их повседневная деятельность не связана со сценой. Мария раскрыла «Alfa Жизни» некоторые детали постановки и смысл, который она в нее вложила.

- Как вы решили создавать мюзиклы?

- В какой-то момент я поняла, что через обычные песни мне сложно выразить весь спектр мыслей и чувств, которые хочется донести до слушателя. А жанр мюзикла дает огромный простор для творчества. Свой первый музыкальный спектакль я поставила в 18 лет в школьном лагере. Далее была еще серия мюзиклов (в основном с социальным контекстом), например, «Моя земля», созданная по мотивам известной песни Майкла Джексона. Ну, а в 2022 году в зале «Реміо» мы поставили первый по-настоящему масштабный проект - «Маяки». В нем участвовало больше 100 человек - музыканты, танцоры, актеры массовых сцен. Мы получили большое количество положительных отзывов: сама не ожидала такой реакции. Правда, потом много недель отходила от полученного опыта (улыбается). Еще несколько месяцев назад даже



Фото с прошлогоднего мюзикла Марии Олениной «Маяки»



Учащиеся Школы Здорового Голоса Марии Олениной





# «ВОКАЛОПРИЗРАКИ»

## НИЖЕГОРОДСКИЙ МЮЗИКЛ-АНТИУТОПИЯ С АКТЕРАМИ ИЗ НАРОДА

**МАРИЯ ОЛЕНИНА**  
Педагог-психолог  
с 20-тилетним стажем,  
музыкант, основатель  
Школы Здорового Голоса,  
обладатель премии  
«Женщина года 2022»



представить не могла, что снова решусь взяться за столь же энергетически затратный проект, но люди, с которыми я работаю, все-таки убедили и вдохновили! Мюзикл «Вокалопризраки» был написан еще в 2017 году, и теперь пришла пора «волнениям вокальным»...

**- Расскажите о мире, в котором происходит действие «Вокалопризраков», и о героях.**

- Зрительно это будет выглядеть как некий киберпанк. В одной стране людям запрещено выражать себя голосом: в почете тишина, нужно ходить в масках, увеселительные мероприятия не проводятся. За исполнением закона следит voice police, на улицах и в домах установлены устройства, фиксирующие уровень звука. Нарушителей режима сначала отправляют лечиться в анонимные группы вокальной зависимости, а, если это не помогает - то в тюрьму. Правда, есть временное послабление: раз в месяц людям выдают талончики, чтобы «потрындеть» в специальных триндельных будках. Главные герои мюзикла не довольны системой, поэтому организовали свое подполье под землей. В роли властителя выступает неодушевленное электронное существо, говорящее с различных экранов жутким компьютеризированным голосом. Всего в мюзикле 11 персонажей. В основном это повстанцы, но есть и представители системы, в том числе те, кто не может до конца определиться, на какой быть стороне, и даже бывший бизнесмен, живущий в своем бункере, отгородившись от всех проблем вымышленной страны.

**- А какой смысл вложен в само название мюзикла? Почему «призраки»?**

- Во-первых, главные герои практически невидимы для системы: вроде бы, они есть, а, вроде, и нет: своего рода, мертвые души. А, во-вторых, слово отражает то призрачное состояние, в котором они находятся: нет четких мыслей, ум затуманен, нет возможностей делать то, что хочется, непонятно, как и зачем дальше жить. На самом деле в таком состоянии пребывают сегодня многие: наверняка они здесь узнают самих себя. Мой мюзикл - прежде всего, о внутренних установках, которые мешают по-настоящему появляться в жизни, заявлять о себе во весь голос. А звук, речь - это инструмент, через который мы транслируем свое мнение, свои потребности и

желания в мир: запрещая себе говорить и петь, человек, по сути, запрещает себе жить.

**- Расскажите о тех, кто играет в вашей постановке.**

- Лишь часть артистов участвовали в прошлом году мюзикле «Маяки»: 70% вокалистов выйдут на большую сцену впервые. Помимо главных персонажей на сцене будут находиться музыканты и большой хор. Последний полностью состоит из взрослых учеников Школы Здорового Голоса. А в финальной песне присоединятся артисты из школьных и дошкольных групп. Все, кто вовлечен в мюзикл, крайне вдохновлены, с удовольствием ходят на репетиции по 6 часов каждую неделю. Кроме музыки и песен в мюзикле будет много хореографии и перфоманса (главный хореограф проекта - Карина Петрова). Основная изюминка мюзикла - то, что в нем играют обычные люди (бизнесмены, медики, менеджеры по продажам, специалисты IT-сферы и т.д.) для обычных людей. В какой-то смысле они здесь могут играть только самих себя, в отличие от актеров, у которых дело поставлено на поток. И это воспринимается не как высокое искусство, а что-то близкое и понятное зрителю.

**- Ваша Школа Здорового Голоса выглядит особенной на фоне других проектов, где учат вокалу...**

- У нас применяется комплексный подход: обучение пению рассматривается в тесной связи с физическим, психическим и социальным здоровьем (умением налаживать коммуникацию). Много внимания уделяется анатомии: ученики получают картину представлений о том, за счет каких механизмов рождается голос, в том числе, чтобы в погоне за лучшим звуком случайно не навредить своему звуковому здоровью. Мы, к примеру, выполняем упражнения, рассчитанные на проработку разных групп мышц, участвующих в процессе звукоизвлечения (все-таки профессиональный вокал - это своего рода спорт). Также у нас много уроков психологии. Голос - это точный маркер внутреннего состояния человека. Если у него мало физического и эмоционального ресурса, депрессия, тревога и т.д., то и в звучании голоса это непременно проявится. Поэтому некоторым я советую обратиться, в том числе, к психологу, чтобы получить поддержку в нелегкой жизненной ситуации. С

другой стороны, многие и приходят в Школу Здорового Голоса, чтобы получить тот ресурс, которого им не хватает, перезагрузиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от гнетущих мыслей, поучиться новому, почувствовать себя артистом. Навыкам публичного выступления я так же обучаю по-особенному. Во главе угла не какие-то банальные техники, помогающие побороть волнение, а глобальная настройка внутреннего баланса человека. Того, кто может ясно мыслить, чувствовать, принимать себя, кайфовать от себя, публика обязательно почувствует и полюбит.

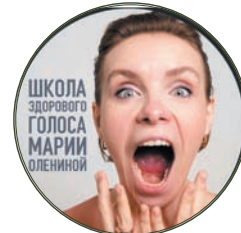
**- Слышали, что у вас в школе есть четкое разделение на мужские и женские группы...**

- Все верно. Это обусловлено физиологическими и анатомическими различиями. Наш голосовой аппарат устроен по-разному и требует разного подхода. Также в школе есть занятия для школьников и дошкольников. На уроках для малышей основная задача - постановка четкой речи, укрепление мышечного корсета, профилактика болезней лор-органов, работа с прикусом, осанкой, психоэмоциональной сферой. А для школьников, пожалуй, самое главное - снятие эмоционального напряжения через звучание голоса. Нагрузка в школах увеличивается год за годом, и не всегда наши дети с этой нагрузкой справляются.

**- Когда происходит набор в вашу школу?**

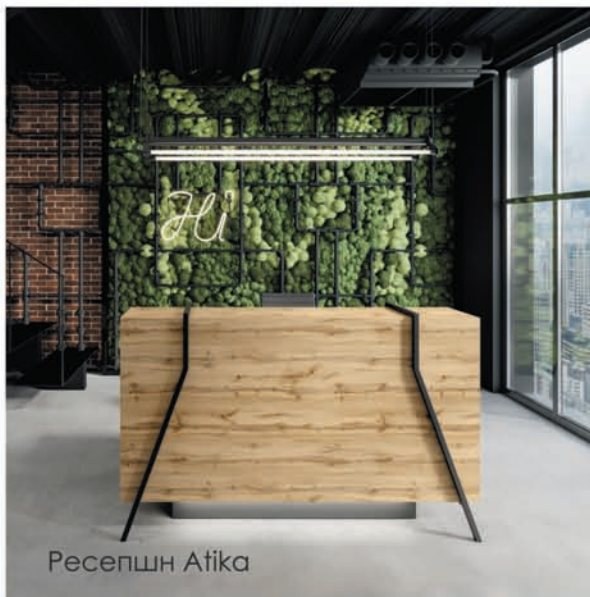
- Сбор заявок на новый вокальный сезон 2023-2024 был открыт в начале апреля. Женские и мужские группы формируются летом, а старт обучения - с сентября. Школьники и дошкольники могут присоединиться в любое время в течение года.

**Узнать подробнее о мюзикле «Вокалопризраки» (в том числе о приобретении билетов) и о Школе Здорового Голоса Марии Олениной вы можете на сайте [mari5life.online](http://mari5life.online).**





Кабинет Gio



Ресепшн Atika



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. Знатoki 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

# FITNESS HOUSE

## ФИТНЕС-КЛУБЫ в вашем районе

- Просторные тренажерные залы
- Спортивные и детские бассейны
- Расслабляющая спа-зона
- Детские секции

Цветочная ул., 12  
Московское ш., 12

**ЗВОНИ!  
СЕЙЧАС ВЫГОДНО**

**8 (800) 505 06 06**

Реклама. Не является публичной офертой.

# ALFA LIFE FEST

ФЕСТИВАЛЬ  
САМОРАЗВИТИЯ

12

info: 8-953-5775-115 10:30 -  
20:30

**Десятки мастер-классов  
за 1 день!**

16+

**28  
мая**

**vk.com/alfalifefest**

### АРТУР ЧИЧИКИН

- Ваш друг при подготовке к свадьбе
  - Ведущий Важных Событий
  - Автор книги "Свадьба Близко" ("Wedding is coming...")
- Звоните/пишите: 8 999 1414 333  
Соц.сети @arturvedet



### СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

# ДЖУМАНДЖИЯ

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

+7(902)686-44-33  
8(831)265-30-65

V JUMANJIA\_PARK

I JUMANJIA\_PARK

WWW.JUMANJI-PARK.RU

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ  
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82