

Что? Где? В Москве! Онлайн

15.07.2021

Что? Где? В Москве! Онлайн. Если летом хочется не только отдыхать, но и заниматься самосовершенствованием, то можно начать делать утреннюю гимнастику под бодрый голос советского диктора, научиться готовить идеальные стейки, изучить динамическую концепцию личности или стать заправским москвоведом.



Онлайн-проект «На зарядку становись! Утренняя гимнастика СССР»

Если вам проще делать [зарядку под бодрый голос диктора](#) и музыку, то этот проект вам обязательно поможет - в нем собраны записи за разные годы. А еще можно попробовать ["Производственную гимнастику"](#), которую делали во время рабочих перерывов, или [гигиеническую гимнастику](#), а также ["Советскую аэробику"](#) и [ритмическую гимнастику](#).

Онлайн-концерт «Misha Braun live»

Танцевальные ритмы и необычные импровизации - запись этого концерта поможет взбодриться в душный летний вечер. При желании можно побывать на [живом концерте Mishi](#) - 25 июля в КЦ "Белые облака". А в Еврейском музее можно посетить ["Концерт Opensound Orchestra. Фантастические танцы"](#) (22 июля, 19:30). [Подробнее...](#)

Онлайн-проект «Гештальт ТВ»

На страницах этого проекта можно изучить ["Практики осознанности"](#), узнать, что такое ["Динамическая концепция личности"](#) или пройти курс ["Терапевтические отношения"](#). И напоминаем, что много полезных тренингов регулярно проходят в ["Технограде"](#). Посмотреть расписание можно [здесь](#). А 15 июля можно послушать вебинар ["Как не разрушить отношения ссорами, но и не держать все в себе"](#). Если же вы любите очные тренинги, то приходите на семинар ["Эмоциональный интеллект"](#) (17 июля) или на практикум ["Life-менеджмент - как создавать свою жизнь в балансе"](#) (18 июля). [Подробнее..](#)

Онлайн-проект «Меридиан ТУРИЗМ»

Посмотрев разнообразные онлайн-экскурсии и лекции москвоведов, вы сможете и сами выступать в роли гида в кругу друзей. А на этом [сайте](#) можно найти много экскурсий в разных округах Москвы. Еще, если вы интересуетесь историей столицы, обратите внимание на проект ["Москва без окраин"](#), который проходит в Музее Москвы. [Подробнее...](#)

Виртуальная экскурсия по Музею советских игровых автоматов

Совершите путешествие в прошлое: экскурсоводы не только покажут, как работали популярные игровые автоматы, но и расскажут интересные факты об их устройстве, о том, где они стояли, какие были самыми "модными" и т.д. Кстати, на YouTube-канале ["Музей советских игровых автоматов"](#) вы найдете еще много интересных материалов: например, онлайн-проект ["Энциклопедия музея советских игровых автоматов"](#) или цикл лекций Наталии Лебиной ["Этюды к картине быта российского города 1917-1991 годов"](#). [Подробнее...](#)

Вебинар «Стадии развития остеохондроза, способы лечения и самопомощи»

О том, почему возникает и как развивается остеохондроз, [расскажет 19 июля](#) в 19.00 профессиональный врач-остеопат. Он покажет и несколько полезных и эффективных упражнений для профилактики и самопомощи. Только не забудьте зарегистрироваться. 22 июля можно послушать онлайн-урок "[Что делать при артрозах и ограничении подвижности в спине и суставах. Рекомендации реабилитолога](#)", а 26 июля - вебинар-практикум "[Головные боли, боли в шее и плечах. Рекомендации по лечению, упражнениям и самопомощи](#)".

Проект Правительства Москвы [«Что? Где? В Москве!»](#) – лучшие бесплатные мероприятия столицы.

Адрес страницы: <http://mosds.mos.ru/presscenter/moscow-and-compatriots/detail/10108794.html>

[ГКУ города Москвы «Центр гуманитарного и делового сотрудничества с соотечественниками за рубежом - Московский дом соотечественника»](#)