

ПРОГРАММА «МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ СПОРТ»

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Поможет молодежи сформировать представление о своем будущем, научиться брать ответственность за свою жизнь и принимать взвешенные решения. Научит грамотно заниматься спортом, питаться и восстанавливаться, а также создавать вдохновляющие и прочные отношения с окружающими.

1 МОДУЛЬ
2 ДНЯ
9:00-18:00

2 МОДУЛЬ
2 ДНЯ
9:00-18:00

3 МОДУЛЬ
2 ДНЯ
9:00-18:00

ПРАКТИКА
2 НЕДЕЛИ

ПРАКТИКА
2 НЕДЕЛИ

МОДУЛЬ 1

СБАЛАНСИРУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

- Из чего состоит наша жизнь
- Жизненный баланс и повседневные трудности
- Что нужно изменить, чтобы запустить личную трансформацию
- Как достичь идеального баланса в своей жизни

МОДУЛЬ 3

ИСКУССТВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- Ценности, культура, отношения
- Вдохновение и поощрение
- Эмоции и общение
- Эффективное взаимодействие с другими людьми

МОДУЛЬ 2

СПОРТ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

- Как спорт может изменить жизнь
- Как найти мотивацию в спорте и определить мечту
- Спорт как стиль жизни
- Как правильно тренироваться, восстанавливаться и питаться

СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗА МОДУЛЬ

₽ 2 000 / ЧЕЛОВЕК