



Фонд
Президентских грантов



Агентство стратегических
инициатив



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической
культуре и спорту



ГБУ СШОР
«Академия легкой атлетики
Санкт-Петербурга»



Центр физической культуры,
спорта и здоровья
Центрального района
Санкт-Петербурга



Международная федерация
ПЛЕЙСТИК

**Мы не мечтаем о светлом "завтра",
мы живем в прекрасном СЕГОДНЯ!**

Пресс-релиз

Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением "Центр физической культуры, спорта и здоровья Центрального района Санкт-Петербурга" в сентябре открыта социальная (бесплатная) оздоровительная программа по методу Плейстик.

Социальная программа Плейстик, как современная эффективная практика здорового образа жизни людей старшего возраста и людей с ограниченными возможностями здоровья, реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.

В 2022 году Военно-медицинская Академия им. Кирова внедрила Плейстик для подготовки врачей и рекомендовала людям всех возрастов для занятий на постоянной основе.

Плейстик — это танцевально-игровая, телесно ориентированная терапия, относится к современным инновационным оздоровительным технологиям. Разработанный на основе восточных и славянских физкультурно-оздоровительных практик, в первую очередь Тайцзицюань и Цигун, Здрaвы, Осознaны и других, Плейстик содержит элементы танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальный инвентарь, оберег), другими предметами, включает состязательную практику.

Занятия по методу Плейстик проходят в легкой, игровой форме, в танцевальных ритмах. Базовые техники Плейстик состоят из мягких, непрерывных, округлых, целостных оттягивающих (отступающих) движений и перемещений, не содержащих в себе травмоопасных последствий, и потому рекомендован лицам зрелого возраста и людям со значительными физиологическими отклонениями. Отличается универсальностью: не зависит от возрастных особенностей человека, уровня физической тренированности, не имеет противопоказаний при наличии хронических заболеваний, обеспечивает нормализующее и тренирующее воздействие на психофизический статус человека, поддерживает и формирует предпосылки активного здорового долголетия.

Регулярные занятия проходят в помещении легкоатлетического манежа
по вторникам и четвергам.

Начало занятий 10:00.

**ВХОД СВОБОДНЫЙ!
ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ сменную обувь.**

Место проведения:

легкоатлетический манеж, по адресу:
Санкт-Петербург, Манежная пл., дом 2

<https://vk.com/cfksizentr>

по телефону +7 960-232-80-10

https://vk.com/v_yugin

по телефону +7 999 037 96 11

Плейстик – это просто красиво!

До встречи в зале!