



УЧУСЬ В СЕТИ

# образовательные мастер-классы

## **Февраль**



УЧУСЬ В СЕТИ

Онлайн  
образовательные мастер-классы  
ноябрь

**8 и 21 февраля 2023 года**

Прямая трансляция в ВКонтакте  
Время занятий указано московское



**УЧУСЬ В СЕТИ**

**АНО «Учусь в сети» (поставщик проекта «Московское Долголетие») проводит обучающие творческие мастер-классы для лиц старшего поколения 55+, проживающих в регионах Российской Федерации**

**АНО Всероссийская социально-образовательная организация «Учусь в сети» в 2022 г выходит на всероссийский уровень и распространяет свой опыт взаимодействия с проектом «Московское Долголетие» по оказанию бесплатных образовательных курсов для лиц серебряного возраста 55+ на все регионы России**



## УЧУСЬ В СЕТИ

Всех желающих присоединиться к занятиям просим пройти на открытую страницу нашего сообщества, ведь там будут более подробно описаны мастер-классы, а так же будет вестись педагогами прямая трансляция

<https://vk.com/uchus.v.seti>

Оздоровительные, образовательные и досуговые направления для всех желающих на постоянной основе

***С нами вы найдёте занятие по душе!***



**8 февраля**

**Среда**



**УЧУСЬ В СЕТИ**

## ОБЪЕМНЫЕ ОТКРЫТКИ 10:30-11:30

Вы освоите уникальный метод, которым сможете создавать сложные многоплановые бумажные композиции.

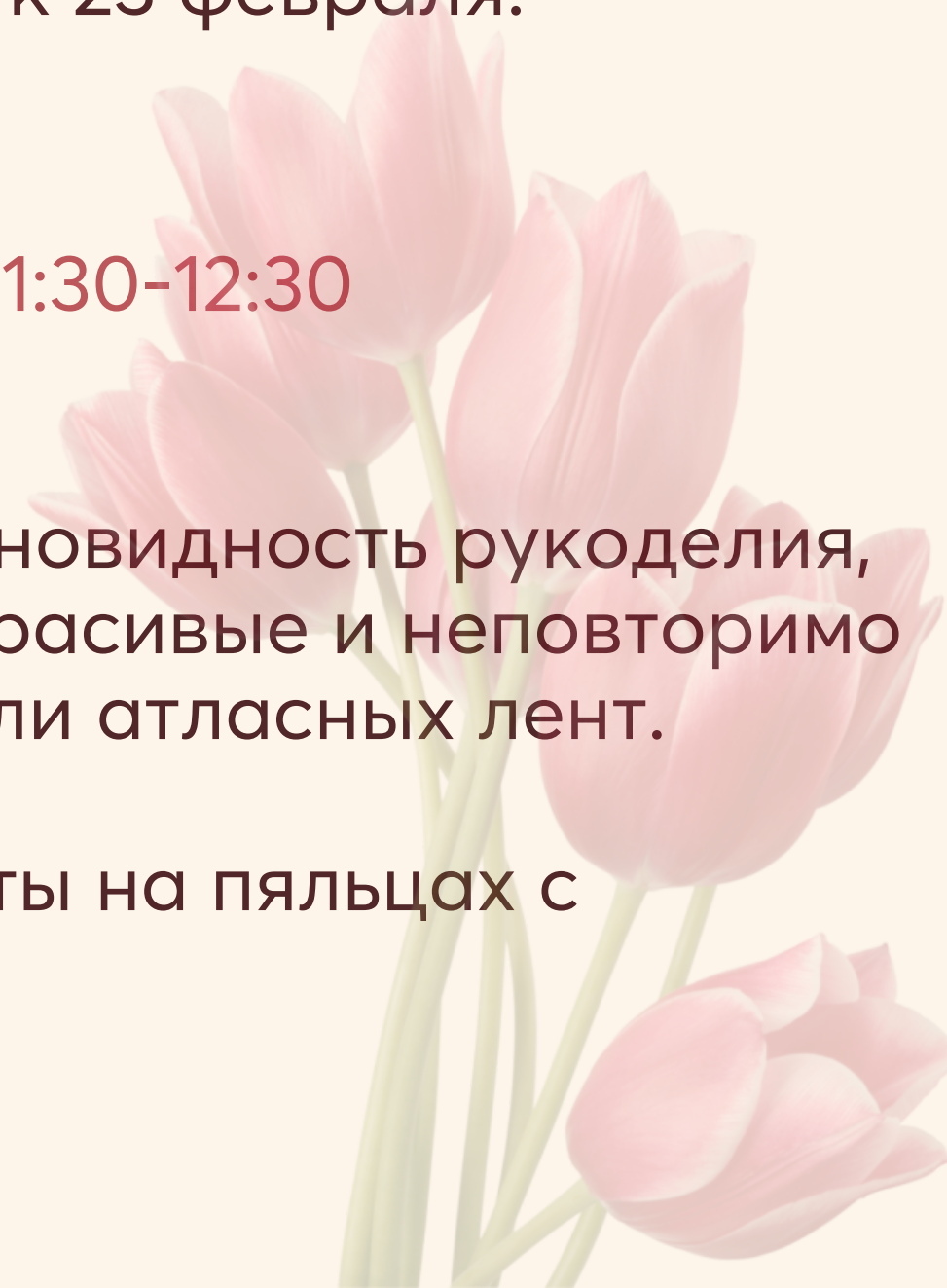
Получите огромное удовольствие от создания «чудес из бумаги»

На мастер-классе создадим открытку к 23 февраля.

## ВЫШИВКА ЛЕНТАМИ: ПЕРВОЦВЕТЫ 11:30-12:30

Вышивание лентами – уникальная разновидность рукоделия, позволяющая создавать невероятно красивые и неповторимо оригинальные картины из шелковых или атласных лент.

На занятии будем вышивать первоцветы на пяльцах с использованием красок



# 21 февраля

## Вторник

### ЭМОЦИИ: ФОРМУЛА СПОКОЙСТВИЯ 10:30-11:30

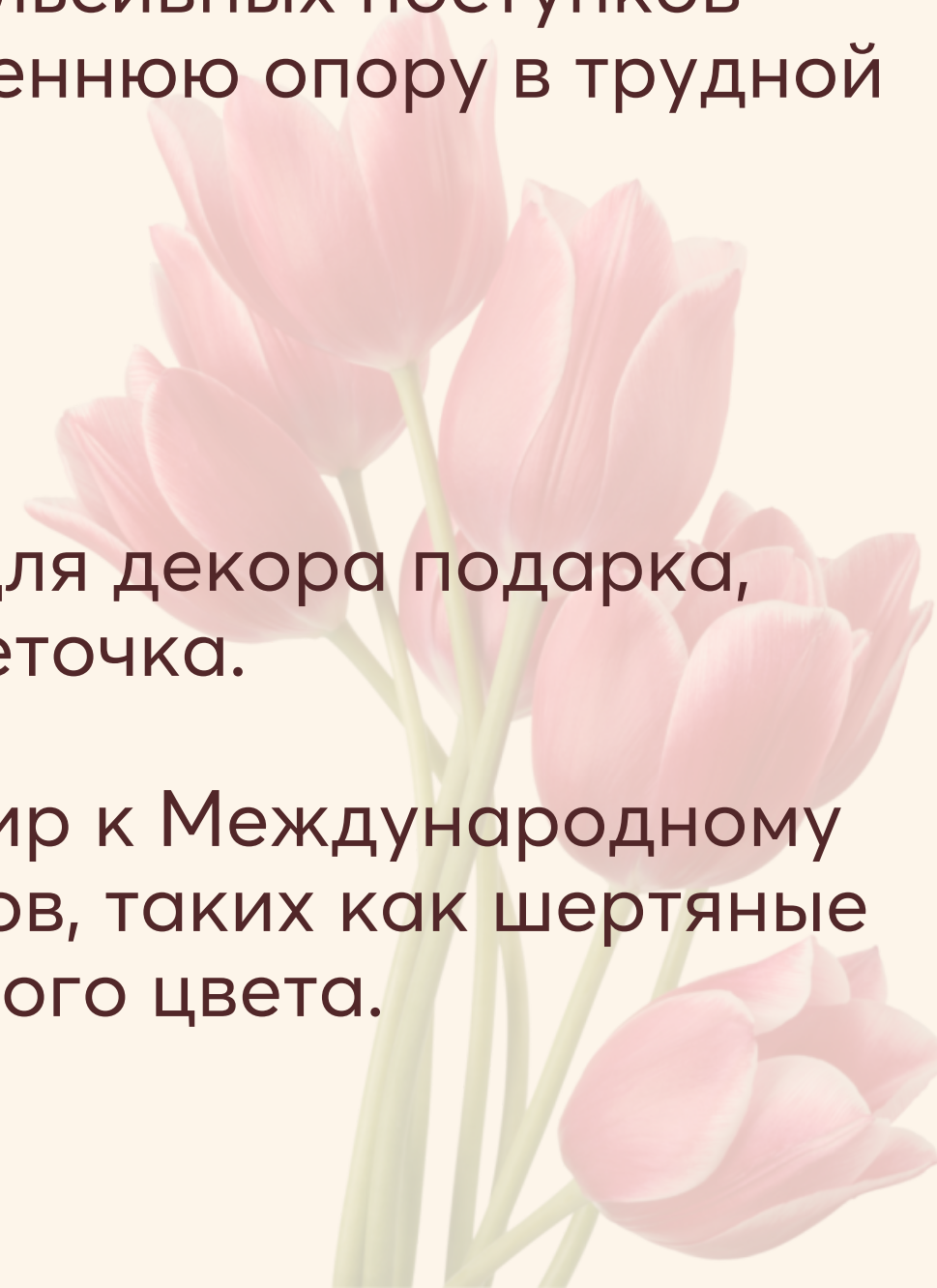
Эмоции: сдерживать, выпускать или управлять. Простая формула, чтобы стать спокойнее

1. Тело. Как эмоции переходят в болезни тела. Увидим, где именно гнев и обида зажаты в вашем теле
2. Мысли. Как научиться избегать импульсивных поступков
3. Действия. Формула, как найти внутреннюю опору в трудной ситуации

### "ВЕТОЧКА МИМОЗЫ" 11:30-12:30

Сделаем небольшую веточку мимозы для декора подарка, сервировки, брошь или интерьерная веточка.

Мы с вами постараемся сделать сувенир к Международному женскому дню из доступных материалов, таких как шерстяные нитки, проволока, обрезки ткани зеленого цвета.



УЧУСЬ В СЕТИ



УЧУСЬ В СЕТИ

Ждём вас на наших занятиях

**8 и 21 февраля 2023 года**

В группе для подписчиков доступны уроки в записи от наших педагогов. Просмотр через бота, инструкция на стене группы