



УЧУСЬ В СЕТИ

образовательные мастер-классы

Март



УЧУСЬ В СЕТИ

Онлайн
образовательные мастер-классы
ноябрь

9, 15 и 22 марта 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!



9 марта

Четверг

СОЗДАНИЕ БРОШИ В СТИЛЕ БОХО. 10:30-11:30

Куда утилизировать остатки от рукоделия?

Конечно в БОХО-БРОШЬ!

Приглашаем всех желающих на занятие по созданию броши в стиле бохо.

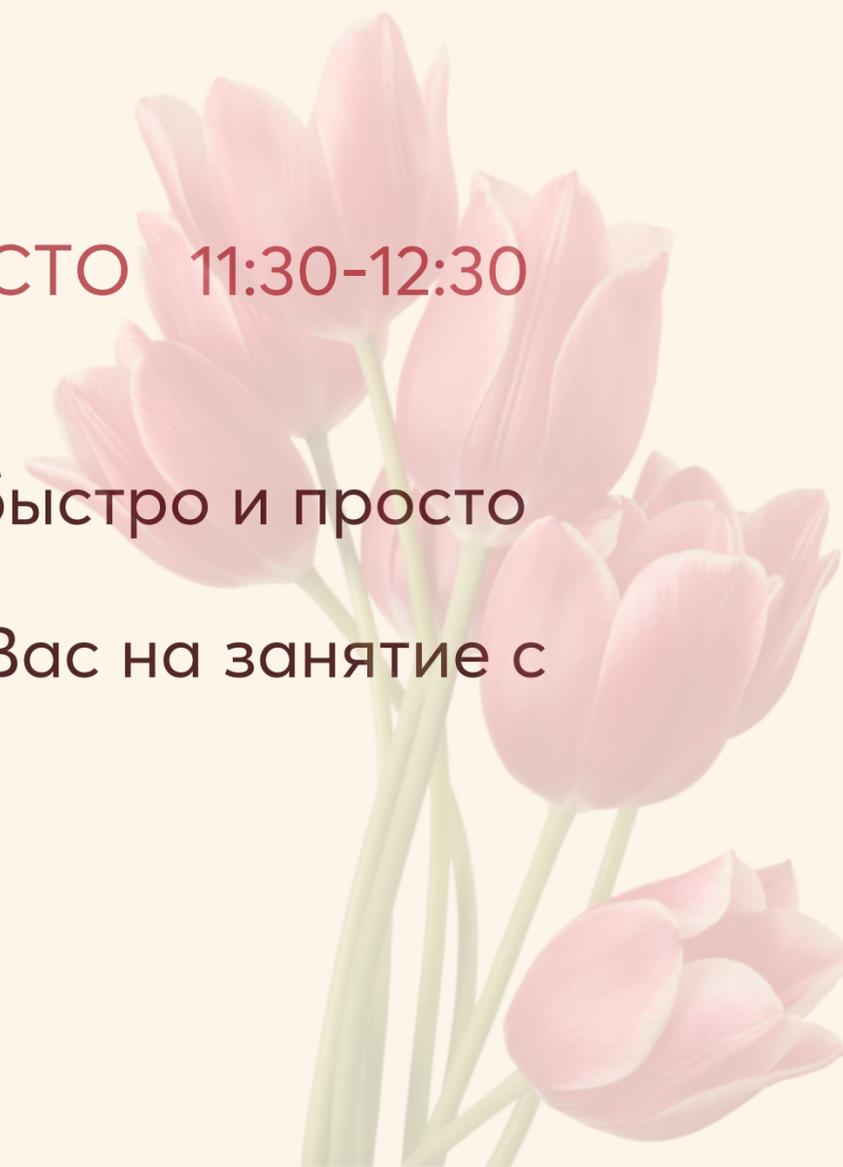
ЖИВОПИСЬ: ОБЛАКА БЫСТРО И ПРОСТО 11:30-12:30

☆☆ Пушистые, мягкие, легкие облака быстро и просто

Уважаемые участники приглашаем Вас на занятие с Еленой Усастовой



УЧУСЬ В СЕТИ



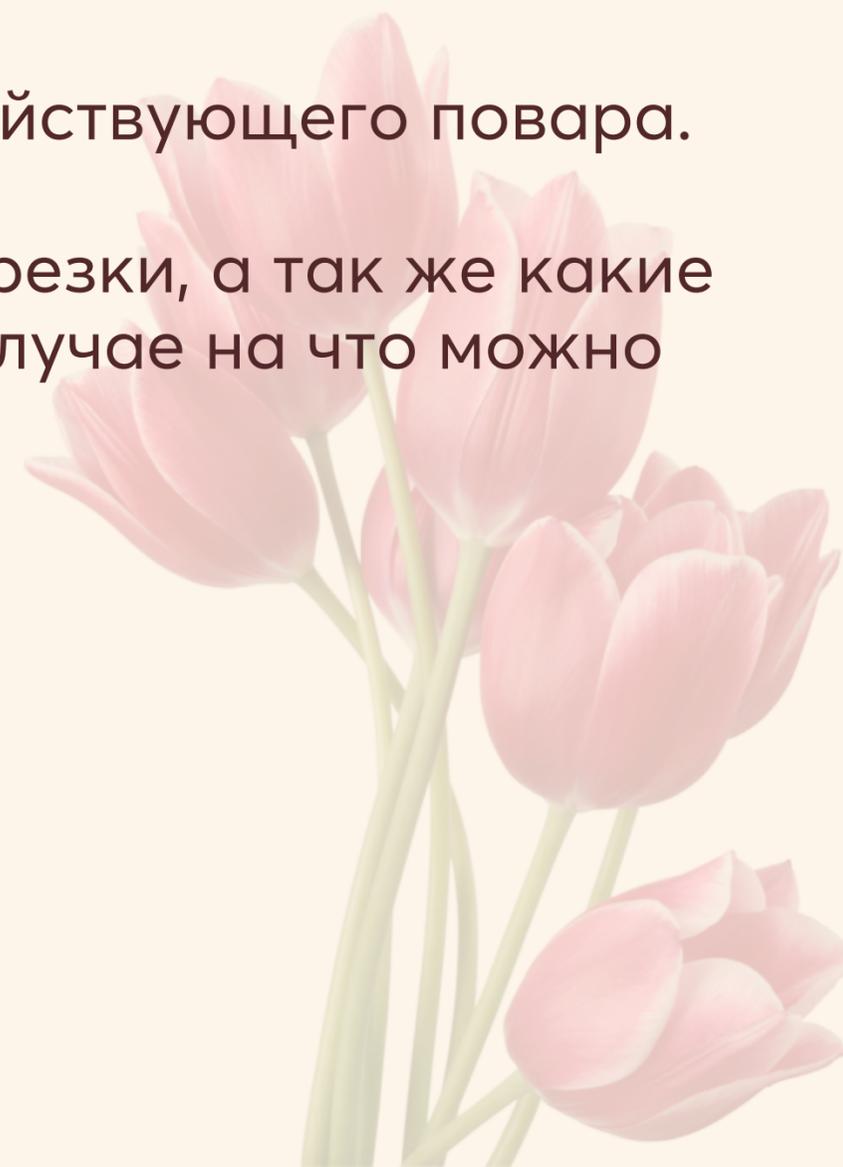
15 марта

Среда

КУЛИНАРИЯ: ВЫРЕЗКА И ЧТО ИЗ НЕЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ,
А ТАКЖЕ АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МЯСО 10:30-11:30

Вас ждёт лекция о альтернативах, от действующего повара.

Разберем что можно приготовить из вырезки, а так же какие
альтернативы вырезки есть, и в каком случае на что можно
заменить



УЧУСЬ В СЕТИ

22 марта

Среда



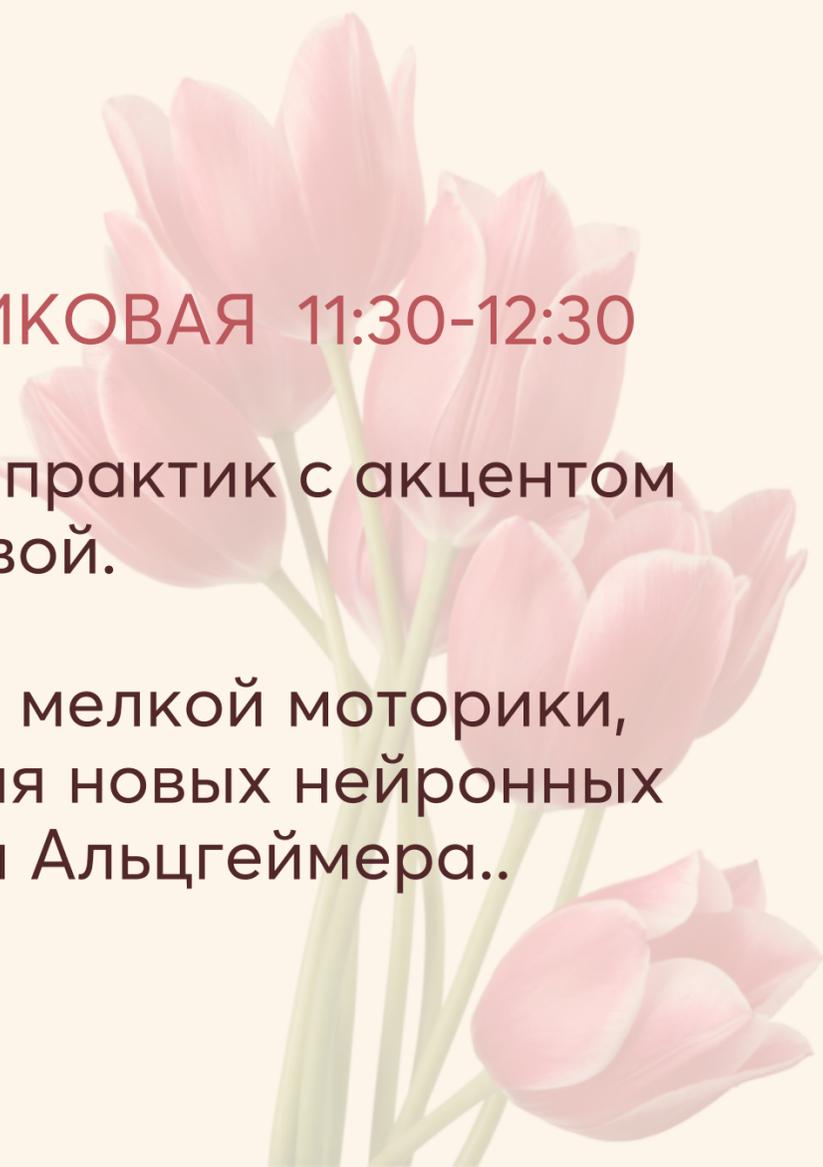
УЧУСЬ В СЕТИ

РУКОДЕЛИЕ 10:30-11:30

Описание данного мастер-класс будет доступно после 11 марта. В данный момент тема мастер-класса на согласовани с педагогом.

ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ПАЛЬЧИКОВАЯ 11:30-12:30

- 1) Презентация дыхательных программ и практик с акцентом на дыхательную гимнастику Стрельниковой.
- 2) Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики, продления молодости мозга, образования новых нейронных связей, улучшения памяти, профилактики Альцгеймера..





УЧУСЬ В СЕТИ

Ждём вас на наших занятиях

9, 15 и 22 марта 2023 года

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