

2-го заседания Wellness Club «Soul - Body - Mind» клуба

Тема: «7 раз отмерь, один отрежь»

Дата: **16.11.24**, 15.00 – 18.00 мск

Wellness Club - проект МК ИНТЕГРАЦИЯ для тех, кто хочет жить долго и счастливо! Своим опытом и знаниями на тему «Как сохранить молодость, красоту, здоровье?» делятся психологи, нутрициологи, медики, специалисты в области ЗОЖ со всего мира. Новости биохакинга и последние разработки антиэйдж – вы будете первым, кто будет знать об этом все!

Первая часть, 15.00-16.00

- Правила участия в зум заседании
Представление участников и рассказ о мероприятиях клуба
- «**Основа русской мистики: гармония души, ума, сердца и тела**»
Игорь Малинин, руководитель рекламного холдинга The Business Pill, специалист по коммуникации с 15-летним стажем, основатель проекта «Что я несу?» о влиянии нашей речи на мышление
- «**Балийские лайфхаки для сохранения молодости, красоты и здоровья**»
Наталья Уисвелл (Индонезия, о.Бали) художница
[Подробнее](#)
- «**Претензии к партнеру: говорить, не говорить?**»
Приглашение к дискуссии.
Ирина Цыганова (Новосибирск), системный психотерапевт, расстановщик
- «**10 способов жить долго и счастливо**»
Светлана Блохина (Новосибирск), психолог-регрессолог, нутрициолог, кандидат биологических наук



Вторая часть, 16.00-17.00

- **«Жизнь без пробок»**
Смирнова Ольга (Словакия, Братислава) нутрициолог, Health-manager
[Подробнее](#)
- **«Вернуться живым и здоровым»**
Бирюков Андрей, д.м.н., психодерматолог.
- **«Эффективные методы сохранения стройности»**
Селиванова Ирина, нутрициолог, специалист по питанию
- **«Эликсир молодости»**
Попова Ольга, нутригенетик, health-коуч, нутрициолог, член Ассоциации Медицинских Микробиологов
- **«3 шага к красоте и здоровью»**
Митрофанова Ирина, директор РБК, куратор GR проектов и деловых мероприятий



Третья часть, 17.00-18.00

- **«Рестарт: когда нужна перезагрузка?»**
Бухер Дмитрий (Швейцария), автор книги «RESTART. Перезагрузка»
- **«Аюрведа как инструмент персонализированной медицины»**
Павлюк-Павлюченко Милолика, агентство медицинского туризма, учредитель
- **«Продлевает ли самопознание жизнь?»**
Прасолова Анна, преподаватель Московского института психоанализа, член Швейцарского института микропсихоанализа
- **«Просто измени отношение»**
Юлианна Койфман, социальный психолог
- **«Дорога перемен... или как справиться со стрессом при переезде?»**
Радченко Ирина, практикующий психоаналитик с 2000 г.
[Подробнее](#)
- **17.40 – 18.00** Ответы на вопросы, обратная связь



NB. В Программе могут произойти незначительные изменения

Председатель МК «ИНТЕГРАЦИЯ» Ирина Радченко
Администратор МК «ИНТЕГРАЦИЯ» Евгений Тимонов:
тел, whatsapp, Telegram +7 915 466330

**Подписаться на анонсы мероприятий Международного клуба
«ИНТЕГРАЦИЯ»:**

Сайт: www.integroclub.ru

Телеграм: <https://t.me/integroclub>

КиноКлуб Must See: <https://t.me/+k8S4hn3O16BmNTQy>

Youtube: <https://www.youtube.com/@IntegroClub>

