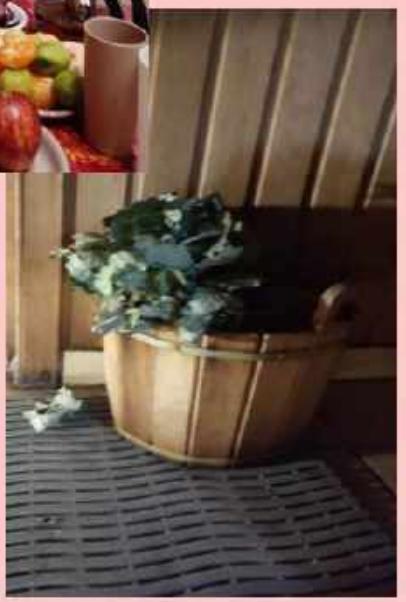
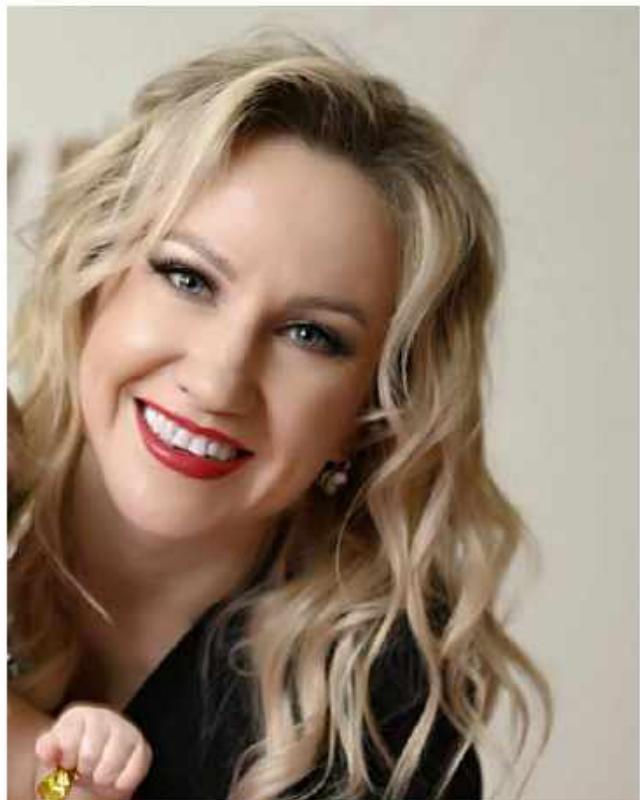


# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ



## Руководитель проекта "БАННЫЕ ТРАДИЦИИ"

Антропова Ольга Андреевна



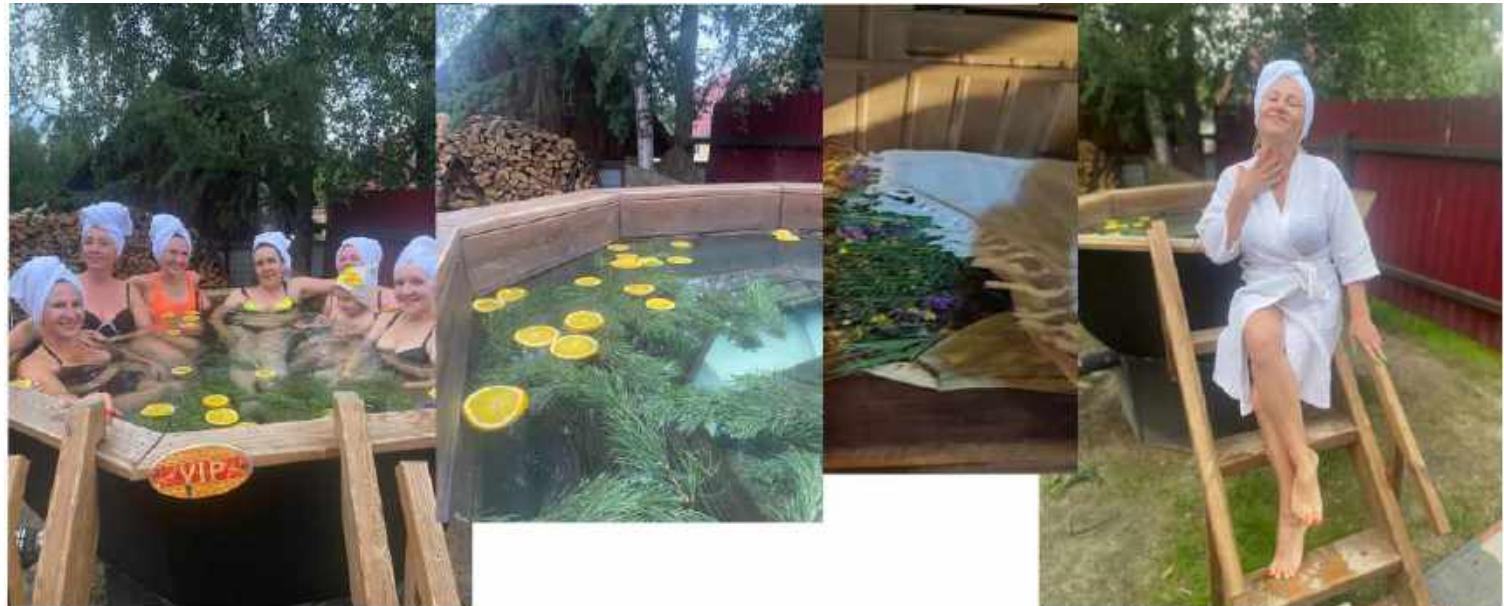
Мама двоих детей, с детства люблю баню, в моей семье есть традиция каждую субботу посещать баню. В моем роду все женщины долгожительницы, потому что мы знаем секреты красоты и молодости, обладаем секретами банных традиций, эти традиции передаются из поколения в поколение. Я своим детям так же прививаю любовь к бане и парению.

По образованию я экономист, окончила в 2007 году ТюмГНГУ. Работаю бухгалтером. Параллельно занималась предпринимательской деятельностью с 2019-2022г. в сфере услуг оказываемых салонами красоты. Люблю заниматься саморазвитием, посещаю различные курсы, тренинги, семинары, онлайн-обучения. С 2023г провожу мастер-классы по изготовлению свечей из натуральной воощины, организовывала семинар по обустройству дома и атмосферы в нём "Душа дома". Банным практикам профессионально обучилась в 2021 году. Проводила групповые программы парения для женщин с 2021года.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА "БАННЫЕ ТРАДИЦИИ"

1. Оздоровление взрослого населения г. Нягань, а именно улучшение здоровья, укрепления иммунитета, снижение веса. Улучшение психологического состояния, улучшение работоспособности, формирование ответственного отношения к своему здоровью.
- 2.Популяризация банных традиций и здорового образа жизни среди взрослого населения.
- 3.Помочь эффективному гармоничному общению старшего поколения и детей-подростков девочек, личностному взаимодействию и развитию, обучению банным традициям, формированию следующего здорового поколения.
- 4.Сохранение и передача банных традиций подрастающему поколению.

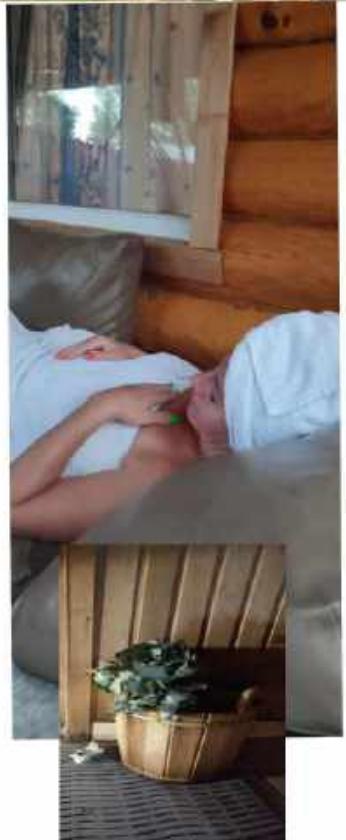




Если вы хотите научиться правильно париться, получить ценные советы, очистить тело и душу, наполниться, то эта встреча для вас.

В программе:

- Свежие веники
- приятное времяпровождение
- групповое парение,
- уютные разговоры
- угощенья, фиточай с мёдом и домашним вареньем.
- Ароматные травы
- Самопарение
- Делимся секретами, знаниями.
- Промасливание всего тела.
- Применение трав, эфиров.
- банный чан и окуривание в студёную купель.



## ПОЛЬЗА БАНИ



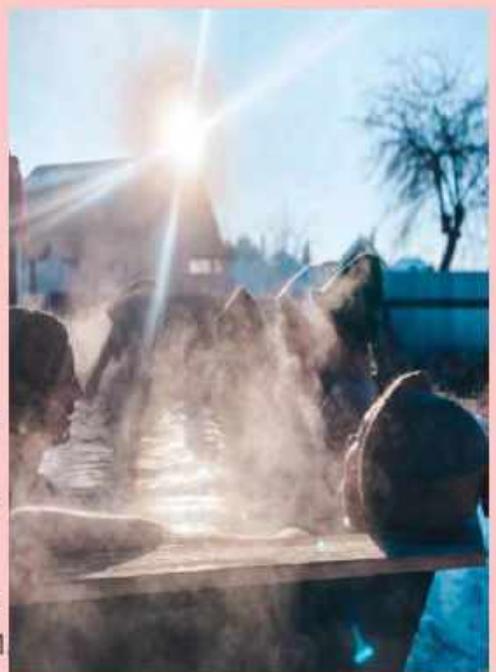
Похудение:  
Баня может быть не менее полезной, чем физические упражнения. За одно посещение парной можно вывести до полутора литров жидкости из организма, при этом не причиняя вреда здоровью.

Чистая и здоровая кожа:  
Разогретый воздух в парилке помогает очистить поры и удалить омертвевшие клетки эпидермиса.

Очистка от токсинов:  
Посещение бани помогает не только очистить поры от грязи но и выводит шлаки, токсины и негативные продукты распада.

Закаливание:  
Для этого можно чередовать посещение парной с холодной водой из обливного ведра или погружением в ледяную купель.

Восстановление сил:  
Баня является отличным способом сбросить напряжение с нервной системы. В бане не только качественный пар, а также: индивидуальное парение с натуральными травами; расслабляющий массаж; теплый чан с цитрусами и хвойными ветками;или лепестками роз; летним разнотравьем;



БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!

