

# 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 вошины, 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 подросткающему 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  
 угощения, фиточай с мёдом и  
 домашним вареньем.  
 Ароматные травы  
 Самопарение  
 Делимся секретами, знаниями.  
 Промасливание всего тела.  
 Применение трав, эфиров.  
 банный чан и окунание 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 чай с цитрусами и хвойными ветками; или лепестками роз; летним разнотравьем;



**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

