

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

УИК-ЭНД

# На фестивалях ходить — здоровым быть

## В Усть-Качке прошёл II летний фестиваль здоровья «Камский берег — 2017»

АЛЕКСАНДРА ЧИКИЛЕВА

Программа двух фестивальных дней, 10 и 11 июня, включала огромное количество мероприятий, направленных на оздоровление, творческое развитие и активный отдых. Тематика фестиваля неслучайна: курорт «Усть-Качка» позиционирует себя как экологически благоприятная зона, где можно отдохнуть душой, набраться сил, здоровья и вдохновения.

**Н**а главной сцене проходили мастер-классы по восточным танцам, зумбе, африканским танцам, боевой технике вин-чунь. Горожане, желающие зарядиться перед трудовыми буднями позитивом, знакомились с основами голосовых практик и медитаций, учились искусству мгновенного расслабления посреди напряжённого рабочего дня.

С погодой повезло, и большинство приезжих прямиком направились к песчаному пляжу, где множество людей готовились встать на SUP-серфы — надувные лодки с веслом; а детишки не отрываясь наблюдали за каждым движением парящих в воздухе огромных дракона и тигра — символов китайской культуры. «Я сама сделала себе воздушного змея на мастер-классе, это так здорово! Теперь буду запускать!» — делится впечатлениями Алина Носкова, ученица третьего класса. Кирилл Колегов, специалист по рекламе, приехавший на курорт с дочерью, признаётся, что больше всего им обоим понравился мастер-класс регги-группы «Паюя» по игре на барабанах: «Теперь придётся купить домой хотя бы небольшой барабанчик! Уж очень дочеке понравилось играть».

На площадке «Город детства» было организовано огромное игровое пространство для детей — лавка игр и затей «Тирлим-Бом-Бом!». Дети играли в развивающие игры, лопали сладкую вату и прыгали на батутах.

Гурманы и ценители гастрономических изысков побаловали желудки свежевыжатыми соками и смузи в фестивальном кафе и попробовали популярные блюда, приготовленные под руководством кулинарного гуру летнего кафе «Кама».

В «Городе мастеров KAMWA» можно было не только купить авторские украшения, дизайнерскую одежду, уникальные сувениры и экологически чистые продукты, но и попробовать создать неповторимые произведения собственными руками на мастер-классах по лепке из глины, выжиганию, плетению из шнурков или волоса, росписи специальными красками, валянию из войлока.

На «Ретро-площадке» около корпуса «Русь» царила ностальгическая атмосфера, звучала музыкальная программа «Это было недавно, это было давно...», гости танцевали парами... Трогательно и очаровательно. Ретро-программа раз-

нообразна: здесь и народные песни в исполнении фольклорного коллектива «Посадские ребята», и духовой оркестр «Аристократ» Пермской краевой филармонии под руководством Константина Березина. «Я давно не чувствовала себя такой молодой и свободной! Танец на открытом воздухе — это так здорово, очень хорошо тут, мне нравится! В следующем году обязательно приеду сюда снова и позову своих приятелей и коллег!» — радуется пенсионерка Ольга Быкова.

Для любознательных прошли экскурсии-беседы «Курорт Усть-Качка в зеркале истории» и экологические познавательные экскурсии по лесу «Чудесный мир», можно было посетить музей курорта. Учитель русского языка и литературы Екатерина Лифшиц, побывав на экскурсиях, говорит: «Это было очень познавательно! Устав от праздничной суеты, я прогулялась по тропинкам здоровья, отдохнула в лесной зоне на свежем воздухе, остановилась у избушки Бабы-яги с причудливыми деревянными скульптурами известных персонажей русских сказок и героев мультфильма «Бременские музыканты», сделала фото со Змеем Горынычем!»

«Камский берег» оказался энциклопедией оздоровительных практик. О многих из них гости фестиваля прежде и не слышали: гвоздетерапия, кундалини-йога, хатха-йога, йога для беременных, семейная йога, йога для подростков 12–16 лет, двигательная терапия для детей от трёх до пяти лет, беби-йога для самых маленьких, китайская гимнастика цигун, голосовая практика... «Я с радостью приняла участие в голосовой практике, это очень полезно: снимаются не только физические голосовые зажимы, но и эмоциональные. Всем советую», — говорит медсестра Инна Калина.

В программе — не только практика, но и теория здорового образа жизни: был организован семейный лекторий, где молодые мамы слушали полезные лекции для родителей по системе Монтессори от психолога Екатерины Юдиной «Родители и дети. Гармоничное общение», «Грудное вскармливание от начала до завершения», «Уход за ребёнком»... Молодая мама София Зотова признаётся, что лекции заставили её всерьёз задуматься о методике развития и воспитания собственного ребёнка: «Теперь я знаю, что есть эффективные и проверенные методики, благодаря примене-



нию которых ребёнок будет развиваться правильно!»

На площадке «Спортивный актив» любители активного отдыха выбрали для себя занятие по душе: серфинг на SUP-досках, участие в волейбольных турнирах, игра бочче на песке, катание на беговелах или на велокартах... Братья Кармановы — 11-летний Миша и 14-летний Серёжа — рассказали, что мечтают водить настоящую машину, но пока довольствуются катанием на велокартах: «Это так классно! Вы сами пробовали? Попробуйте, вам понравится! Мы тут даже на перегонки с другими ребятами катались!»

Ну, и какой же фестиваль без музыки? Пермская группа «Паюя», певица Александра Петрякова, духовой оркестр «Аристократ» Пермской краевой филармонии и специальная гостья фестиваля — Сати Казанова. После солнечного дня под вечер разразился ливень, но, несмотря на непогоду, Сати вышла на сцену! Чтобы дождь поскорее завершился, она предложила исполнить мантру богу мудрости и благополучия Ганеше для устранения препятствий. И что вы думаете? Дождь прекратился, и из-за туч выглянуло яркое солнце! Как считает Сати Казанова, манtras не только творят чудеса, но и учат человека концентрироваться на важных для него вещах, способствуют очищению сознания от ненужных мыслей.

В дуэте с мультиинструменталистом Ильдаром Гиридхари певица исполнила

ла композиции из своего нового проекта этнической музыки Sati Ethnica, состоящего из древних санскритских мантр. Сати не только прекрасно поёт, но и замечательно играет, в том числе, например, на струнном африканском народном инструменте калимбе. Это волшебно! Это был не просто концерт, а важный разговор о духовном развитии и чистоте помыслов человека. По словам Сати, «музыка — это язык Бога, она не имеет границ — языковых, культурных и прочих, музыка течёт от сердца к сердцу». На сцене прозвучали и популярные композиции из репертуара певицы, под которые публика пела слаженным хором и танцевала. Известная певица открылась для зрителей по-новому. Сегодня она активно развивается в направлении этнической музыки, выступая с уникальными музыкантами из разных уголков мира.

Завершил «Камский берег» мини-фестиваль «Танцы народов мира» и танцевальный open-air с Dj Щастьевым. Публика была в восторге от акустического и огненного шоу Wonderful Sunset: музыканты играли на этнических барабанах, а люди танцевали на закате.

Всякие фестивали видели Пермь и её окрестности, но фестиваль здоровья, так гармонично сочетающий весёлое и полезное, это, пожалуй, впервые. «Камский берег», прошедший в этом формате, имеет все шансы стать ежегодным событием.