

Выходные на свежем воздухе — фестиваль здорового образа жизни

На лесной поляне около Силикатных озёр, несмотря на довольно холодную погоду, собралось около сотни людей. В субботу после обеда начался заезд липчан и гостей из области с установкой палаток и разжиганием костров. Из Ельца приехали представители некоммерческой экологической организации «Экосфера» и разбили на поляне огромный шатёр, расстелили внутри ковры и приглашали замёрзших людей пить ароматный китайский чай.



Звучали русские народные песни под традиционные балалайки, ложки и свирели. Для разогрева водили хороводы, устраивали конкурсы и традиционные пляски. Алкоголь и табак в празднике не участвовал, потому что на фестивале собрались люди, которые ведут здоровый образ жизни и хотят показать своим примером привлекательность активного и трезвого отдыха на природе.



На «Здравице» прошли лекции на тему укрепления здоровья, правильного питания и закаливания организма. Жаркие споры у костров не утихали долго — слушатели и лекторы обсуждали пользу сыроедения и обливания по утрам. А ребята из «Экосферы» в своём шатре показывали фильмы об экологических проблемах, а потом обсуждали их со своими гостями.



Вот что рассказал один из организаторов фестиваля Алексей Чернобай:

— Я сам веду здоровый образ жизни, и вот я подумал, что Липецк созрел для интересного фестиваля! И чтобы это был не чисто спортивный фестиваль, а каждый, вне зависимости от своей физической подготовки, мог приехать и найти для себя специалистов по оздоровительным техникам: по питанию, по моржеванию и так далее. Мы пригласили Юлию Гаршину, она прочитала лекцию по сыроедению. Пригласили экологов из Ельца. Сейчас, пока мы с тобой разговариваем, ведут лекцию хранители русской культуры — Снежана и Андрей Прокофьевы. К нам даже человек с Тамбова приехал — у него психологические практики — как мыслить позитивно.



— А спортивные конкурсы в этот раз будут?

— Сначала мы их планировали... Но я считаю, что люди уже пресытились развлекательными мероприятиями.



— На твой взгляд, «Здравица» окажет влияние на молодёжь?

— Думаю, да. Мы старались привлечь грамотных специалистов, чтобы они могли поговорить с людьми и склонить их к здоровому образу жизни. Наша цель — своим примером показать положительные стороны здорового образа жизни. Мы напечатали соответствующую литературу — раздаём бесплатно. Всячески стараемся отвлечь молодёжь от пагубных привычек, чтобы они занимались собой. Привлекли своих родителей, жён, мужей, детей и семьями стремились к здоровому образу жизни.



В следующем году мы постараемся сделать расширенный фестиваль — на три дня, на нескольких площадках, межрегиональный, где можно представить и русскую культуру, и восточные практики, и пригласить многих интересных специалистов.

Вечером было огненное шоу и звучала этническая музыка. Некоторые оставались на ночь, с утра позанимались йогой и после обеда разъехались по домам.