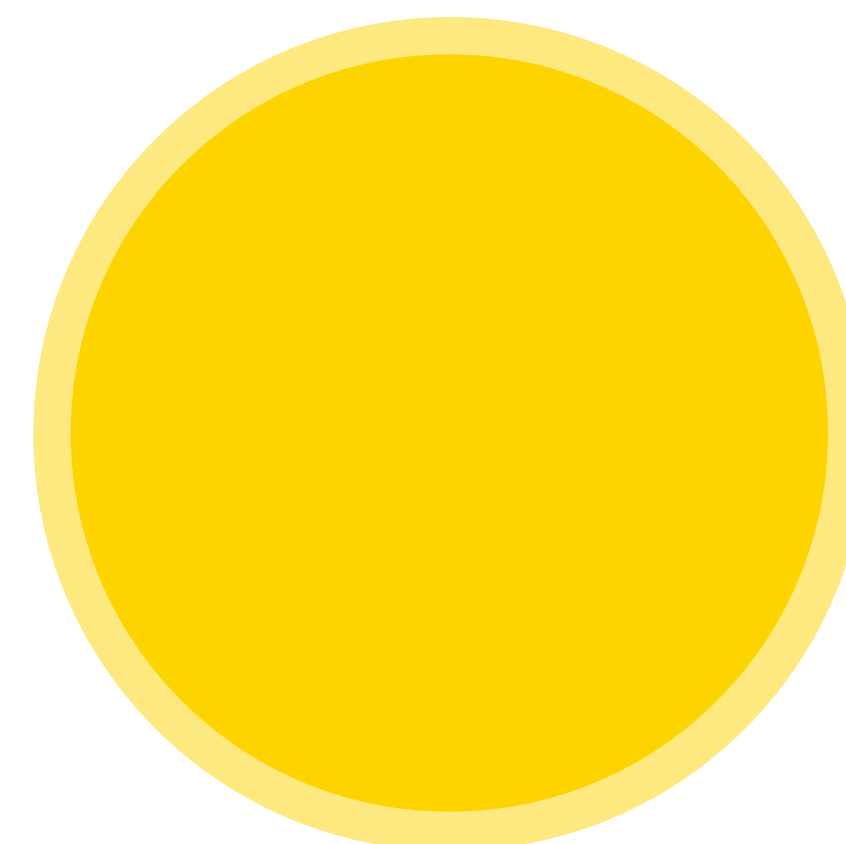
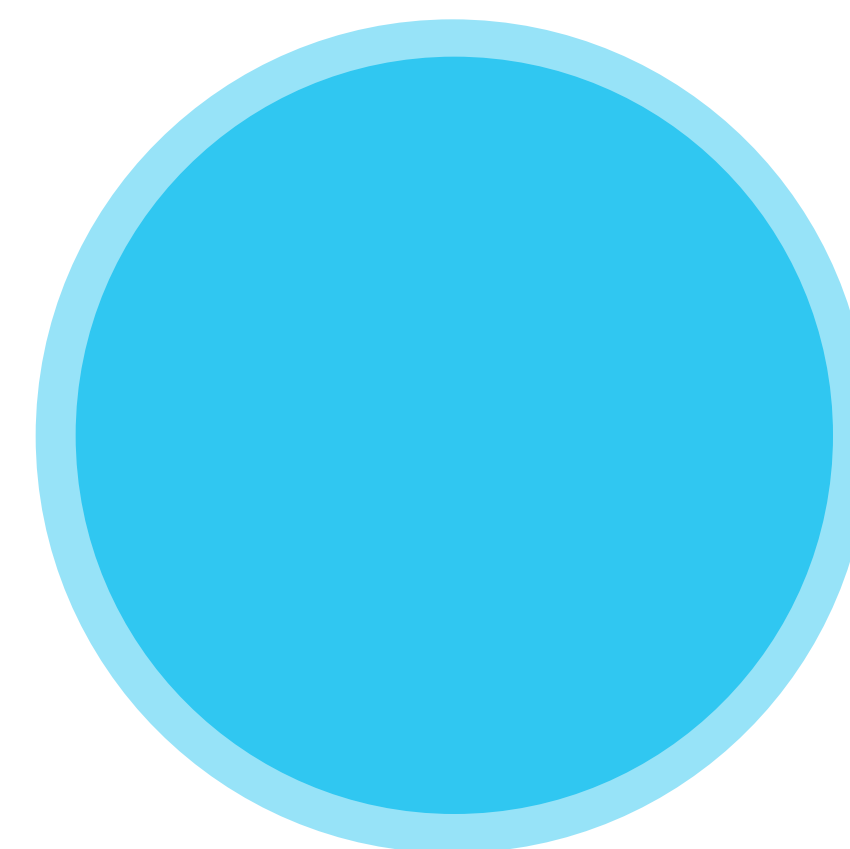




STAR TIME

Camp

Austria



Про що програма?

Про єднання родини.
Про спільно проведений час та спільні хоббі.
Про майдфулнес, тут і зараз.
Про час для себе і про час разом.

Що таке майндфулнес?

Це корисна навичка, яка допоможе дітям долати щоденні труднощі. Тренування уваги через техніки майндфулнесу **вчить дитину помічати свої почуття та емоції та реагувати на них конструктивно.** Діти краще розуміють, як працює мозок, та як наші емоції на нього впливають.



ДЕНЬ 1

- 8:00 Зустріч у Відні. Пакування багажу і трансфер
- 11:00 **Оглядова автобусна екскурсія по Відню.**
Переїзд до табору.
Орієнтовний час в дорозі – 1 година
- 14:00 Обід
- 15:00 Поселення, прогулянка по території
- 16:00 **Короткий курс техніки безпеки, медогляд**
та розповідь про плани на найближчі дні
- 17:00 Знайомство учасників табору в ігровій формі
- 19:00 Вечеря
- 20:00 **Вечірка-нетворкінг,**
знайомство з майндфулнес ментором
- 22:00 Відбій



ДЕНЬ 2

8:00 Доброго ранку

8:30 Сімейна йога (мама + дитина)

9:00 Сніданок

10:00 Заняття в лижній школі або покатушки на лижах/борді*

10:00 Поїздка в природничий парк на висоті 1500 м,
кормимо тварин і робимо сотні фото

12:00 Перекус в ланчбоксах

14:00 Обід

15:00 Тиха година

16:00 Лекція для батьків від майндфулнес ментора табору

16:00 Майстер-клас з виготовлення ловця снів

18:00 Час аква та **SPA процедур***

19:00 BBQ вечеря на подвір'ї готелю

20:00 Вечір мафії / Just Dance / перегляд кіно "Алладін (2019)"

22:00 Відбій

*Сплачується додатково



ДЕНЬ 3



8:00 Доброго ранку

8:30 Сімейна йога (мама + дитина)

9:00 Сніданок

10:00 **Заняття в лижній школі або покатушки на лижах/борді***

10:00 **Похід до водоспадів**

12:00 Перекус в ланчбоксах

14:00 Обід

15:00 Тиха година або плавання в басейні

16:00 **Лекція для батьків від майндфулнес ментора табору**

16:00 **Квест з пошуком скарбів по території табору та готелю**

17:00 Кулінарний майстер-клас для всієї родини

19:00 Вечеря з тематичними картками

20:00 Перегляд кіно “Дамбо” / вечір настільних ігор

22:00 Відбій

*Сплачується додатково



ДЕНЬ 4

8:00 Доброго ранку

8:30 Сімейна йога (мама + дитина)

9:00 Сніданок

10:00 Заняття в лижній школі або покатушки на лижах/борді*

10:00 Чаювання на горі Шнееберг та підйом на крісельному підйомнику*

10:00 Майстер-клас “Розмальовка печива”

12:00 Перекус в ланчбоксах

14:00 Обід

15:00 Тиха година

16:00 Лекція з практичним завданням для батьків та дітей разом від ментора табору

16:00 Час аква та SPA процедур*

19:00 Вечеря з тематичними картками

20:00 Fool party — батьки в неочікуваних образах за бажанням дітей

22:00 Відбій

*Сплачується додатково



ДЕНЬ 5

8:00 Доброго ранку

8:30 Сімейна йога (мама + дитина)

9:00 Сніданок

10:00 Заняття в лижній школі або покатушки на лижах/борді*

10:00 Арт-терапія “Невидимі зв’язки”

12:00 Перекус в ланчбоксах

14:00 Обід

15:00 Тиха година або плавання в басейні

16:00 Лекція для батьків від майндфулнес ментора табору

16:00 Виготовляємо банку емоцій — чудовий, простий у використанні сенсорний інструмент, який допоможе дітям дізнатися, як фокусуватися та контролювати свої емоції.

17:00 Відео-зустріч з майдфулнес менторкою та педагогом.
Разом ми навчимося технікам, що допоможуть заспокоїти тіло та розум, але при цьому допоможуть емоційно з’єднатись з дитиною.

19:00 Вечеря з тематичними картками

20:00 Вечір колективного виразного читання по ролям (батьки читають, діти слухають)

22:00 Відбій

*Сплачується додатково



ДЕНЬ 6

- 8:00 Доброго ранку
- 8:30 Сімейна йога (мама + дитина)
- 9:00 Сніданок
- 10:00 **Покатушки на сноутюбах “Батьки проти дітей”***
- 10:00 **Мафія / Just Dance**
- 12:00 Перекус в ланчбоксах
- 14:00 Обід
- 15:00 **Тиха година** або **плавання в басейні**
- 17:00 **Практичне заняття для всієї родини від ментора табору**
- 19:00 Вечеря
- 20:00 **Костюмована вечірка “Ким я хотів/хочу стати коли виросту”**
з номерами від дітей. Dress code.
- 22:00 Відбій

*Сплачується додатково



ДЕНЬ 7

8:00 Доброго ранку. Збір речей, пакування валіз

9:00 Сніданок

10:00 Виселення з готелю та переїзд до Відня

