**Программа «Управление возрастом”**

**Индивидуальное расписание для Иванова И.И.**

**Суббота, Май 06, 2017**

Встреча в аэропорту Риги, трансфер в гостевой дом.

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**19.00** – встреча гостей с историей о Доме

**20.00** Ужин

**Воскресенье, Май 07, 2017**

**08.00-10.00** завтрак

**10.00-11.00** – Для женщин! предcтавление косметики AgeLock. Инструкции по использованию (косметическая линия предоставляется для тестирования на всю неделю с контролем результатов).

**13.00-14.00** Обед

**15.30-16.30 Индивидуальная беседа с д-ром Марио Краузе**

**16.30-17.30** чай, сервирован на террасе

**17.30-19.00 Лекция-беседа доктора Краузе для всех участников:**

**«Мой подход пациенту: соединяя несоединимое. Точные измерения и холистика»**

**(Стрессоустойчивость организма, определение ее уровня и воздействие. Что дает метаболомный тест, различные методики и возможности персональной медицины).**

**19.30** Ужин

Свободное время в приятных прогулках и беседах

**Понедельник, май 08, 2017**

**08.00-10.00** – завтрак

**09.30 – 14.00 Как правильно ходить? Какие упражнения подойдут Вам? (**прогулка в специальное место вместе с опытным тренером по скандинавской ходьбес **пикником** (! **по погоде**)

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**17.30-19.00 Лекция-беседа профессора Юрия Кропотова “Возможности и сверхвозможности мозга. Как научиться управлять возрастом мозга”**

**19.30-20.30** Ужин

**21.00-22.00** – Танец молодости: salsa с замечательным учителем

**Вторник, Май 09.2017**

**08.00-10.00** – завтрак

10.00-13.00 – Какие упражнения подойдут Вам. Скандинавская ходьба + все виды растяжек

13.00-14.00 обед

**14.00-15.00 Индивидуальное обследование с проф. Юрием Кропотовым и д-ром Даце Тюриной**

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**17.30-19.00 Лекция-беседа доктора Амировой**

**«О чем нам может рассказать персональная генетика. Как разобраться в многочисленных генетических тестах, которые предлагаются сегодня».**

**19.30** – **20.30** Ужин

**Свободное время**

**Среда, май 10, 2017**

**08.00-09.00** – завтрак

**09.00** – отправление из отеля.

**10.00 -11.45** - антиэйджинговый спорт: гольф для самых начинающих с инструктором (прогуляйтесь по полю, подержите в руках клюшки, попытайтесь научиться управлять точностью движений. Будет весело).

**12.00 – 13.30** – экскурсия в Турайдский (Трейденский) замок.

**14.30-15.00** – обед в отеле

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**17.30-18.30 Индивидуальная беседа с д-ром Татьяной Амировой**

**19.00-20.00** – Ужин

**20.30-22.00 – Антиэйджинговая музыка: концерт произведений классики. Репертуар составлен усилиями музыкального критика, психолога и биолога. Сопровождается не менее великолепным теоретическим соло «Духоподъемная, тонизирующая, релаксирующая, медитирующая»**

**Четверг, май 11, 2017**

**08.00-10.00** – завтрак

**Выбор:**

**экскурсия в Ригу с обедом** в старом городе (отправление в 09.00 возвращение в 15.00)

**еще гольф** (кому понравится) или **прогулка**

**13.30-14.30 – обед в отеле**

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**17.30-19.00** – **дополнительное общение со специалистами, ответы на вопросы (время и продолжительность определится после начальных консультаций)**

**19.00-20.00** Ужин

**20.30-21.30** – Закрепляем успех: Танец молодости - salsa с замечательным учителем.

**Пятница, май 12, 2017**

**08.00-10.00** – завтрак

**10.00 – 13.00 –** активности по выбору: скандинавская ходьба, катание на лодке, рыбалка.

Упражнения по индивидуальным рекомендациям.

**12.00-13.00 (дополнительное общение со специалистами, ответы на вопросы)**

**13.00-14.00 – Обед**

**15.00-16.30 дивайсы и гаджеты: демонстрация и апробация индивидуальных медицинских диагностических устройств**

**16.30-17.30 -** чай, сервирован на террасе

**17.30-19.00 – заключительная общая дискуссия специалистов. Доктор Краузе, доктор Кропотов, доктор Амирова – могут ли они объединить свои методики для создания совершенно новой программы на благо пациента?**

**19.30-** Гала-ужин

**Суббота, май 13, 2017**

**08.00-09.00** – завтрак

Трансфер в аэропорт

\*(Спа-процедуры, массаж на все дни – по предварительным заявкам)