

«Каждая из вас – уже победительница»

Продолжаем рассказывать о том, как проходят будни участниц городского конкурса красоты в Арамиле

Прошлая неделя, как и предыдущие – с начала подготовки к финальному шоу, для девушек были насыщены и активными.

Участницы «Миссис Арамил-2024» встретились с психологом Ксенией Никифоровой. Ее практический опыт – более 4,5 лет, работаю с женщинами, мужчинами и предпринимателями. Темой для общения стало обсуждение такого вопроса, как «Мой внутренний ребенок». В начале мероприятия была сделана медитация на возвращение контакта с детской частью: дали ей обещание оставаться рядом и поддерживать в любой ситуации. Обсудили эмоции и чувства, которые поднимались по время медитации, и воспоминания из детства.

– Кому-то из участниц захотелось открыться и рассказать очень сокровенные воспоминания из своего детского периода. Это позволило им почувствовать облегчение

и сблизиться с другими участницами, – рассказала Ксения. – Во время обсуждения мне было задано много разных вопросов, ответы на которые вызывали удивление, успокоение, смех.

А в завершение встречи закрепили работу с внутренним ребенком ещё одним важным «ритуалом» – написали письмо своей внутренней девочке с важными словами, обещаниями и комплиментами.

Затем участницы «Миссис Арамил» встретились с представителями Турагентства «География», которое является одним из генеральных спонсоров проекта: победительница городского конкурса красоты получит сертификат на 100 000 рублей на путешествие в любую точку мира.

Руководитель турагентства «География» Ирина Зарапова рассказала о своей команде, предоставляемых услугах, акциях и скидках. А также поделилась воспоминаниями о предыдущем проекте «Миссис Арамил», в котором сама принимала участие в качестве конкурсантки!

Также среди участниц, с помощью лотереи, ра-

зыграли два билета в аквапарк «Лимпопо», что стало приятным сюрпризом для девушек.

В завершение встречи Ирина пожелала всем девушкам удачи, добавив, что «каждая из вас – уже победительница».

Кроме того, для девушек прошла энергичная тренировка на батутах – в фитнес-центре «GraFIT». В первые минуты тренировки они налаживали координацию движений, а затем полноценно окунулись в процесс выполнения различных прыжков на батутах.

– Такие тренировки позволяют укрепить мышечный корсет, избавиться от лишнего веса, нормализовать психоэмоциональное состояние, а также повысить выносливость, – объясняют в фитнес-центре. – На занятии участницы сняли стресс и усталость, выплеснули наружу все негативные эмоции, зарядились энергией и позитивом.

Впереди у наших конкурсанток будет еще множество других тренировок и знакомство с новыми фитнес-направлениями.



В крупную финансовую компанию для перевозки собственных грузов на МАНы зерновозы (без перегруза), ТО в сервисе

**ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ КАТ. «Е»
с опытом работы на них**

**высокая з/п 10 руб/км +1000 руб суточные, з/п от 100 тыс. руб,
официальное трудоустройство, предоставляется жилье!!!**

Стоянка автомобилей в Кольцово

+7 (922) 035-73-83