-
первая
парковая № 5

Программа «Зелёной недели»:
музыка, занятия, еда стр. 3
–
Очищаем организм и мысли:
полный детокс шаг за шагом
стр. 4
–
Как стать свободным художником стр. 7
–
Интересные приложения
стр. 8

Зеленая неделя в Парке Горького

Ветер в моей голове

Во время «Зелёной недели», с 3 по 9 июня, мы начинаем жить по особым правилам

1 Солнце завтра встанет в 04:52. Вы можете сделать это вместе с ним.

Представьте, сколько всего можно успеть. Увидеть рассвет. Приготовить необыкновенный завтрак. Приехать на йогу. Погулять.
И впереди ещё – целый день!

Утренняя йога в парке:
–
Понедельник, 3 июня
08:00–09:30 – Знакомьтесь, это йога:
«Вы решили заняться йогой. Что вас ждёт на занятии?
Основы травмобезопасности».
Оливковый пляж
08:00–09:30 – Утренняя йога.
Хатха-йога.
Кинотеатр «Пионер»
–
Вторник, 4 июня
08:00–09:30 – Знакомьтесь, это йога:
«Статика хатха-йоги и йоги Айенгара.
Знакомство».
Оливковый пляж
08:00–09:30 – Утренняя йога.
Йога Айенгара.
Кинотеатр «Пионер»
–
Среда, 5 июня
08:00–09:30 – Знакомьтесь, это йога:
«Динамика Аштанга-йоги. Знакомство».
Оливковый пляж
08:00–09:30 – Утренняя йога.
Хатха-йога.
Кинотеатр «Пионер»
–
Четверг, 6 июня
08:00–09:30 – Знакомьтесь, это йога:
«Дыхание йоги-пранаямы».
Оливковый пляж
08:00–09:30 – Утренняя йога.
IT Yoga (Intelligent Yoga).
Кинотеатр «Пионер»
–
Пятница, 7 июня
08:00–09:30 – Знакомьтесь, это йога:
«Медитация: созерцание, наблюдение?»
Оливковый пляж
08:00–09:30 – Утренняя йога.
Кундалини-йога.
Кинотеатр «Пионер»
–
Суббота, 8 июня
10:00–11:30 – Утреннее занятие тай-чи.
Пионерский пруд
–
Воскресенье, 9 июня
10:00–11:30 – Утреннее занятие тай-чи.
Пионерский пруд

2 День, начатый с «Приветствия Солнцу» и стакана воды, – очень хороший день.

Как хотелось бы вставать полным сил и энергии, с предвкушением прекрасного сюрприза, с праздничным настроением. Но городской ритм и рутина утомляют нас, и мы забываем эти ощущения. Во многом виновата экология, наша засоренность – токсинами и плохими эмоциями. И в наших силах постараться это изменить. Попробуйте пройти недельный детокс – мы гарантируем, что вы будете вскакивать с кровати как ребёнок в свой день рождения (стр. 4).

3 Птицы, облака, играющие дети – лучшие объекты для наблюдения.

Созерцать и расслабляться, оставляя в стороне суетные мысли, – лучший способ отдохнуть и набраться новых творческих сил. Для того чтобы вдохновить вас, в парке появятся арт-объекты, вдохновлённые самой природой.

Ветряные скульптуры «Рожа ветров»
Пять тканевых скульптур «Рожа ветров» на арках Центрального входа в Парк Горького кривляются под разными ветрами, улыбаются, создавая ощущение свободы и постоянного движения.
Главный вход

Порывы ветра, попадая в трубы ветряного органа, создают неземную музыку. Послушать «Эолову арфу» можно каждый день в течение «Зелёной недели».
Ротонда на Пушкинской набережной

300 цветных ветряков будут крутиться от порывов ветра. Авторы – художник Ольга Лесникова и ветер.
Ленинская площадь

Свет и цвет
«Луна и радуга» – мультимедийные инсталляции Марго Трушиной.
Под медитативную музыку над поверхностью воды взойдёт магическая луна, а следом – радуга, созданная с помощью проекции на распыляемую воду.
Пионерский пруд, 8 июня, 23:00–02:00

Пение птиц
Возле Ажурной беседки можно будет услышать голоса всех московских птиц разом. Архитектор Иван Овчинников создал инсталляцию из 20 поющих скворечников.

Оригами-сад из 333 гигантских бумажных цветов появится среди деревьев на одной из лужаек парка. К созданию таких цветов в выходные приглашаются все желающие. Высокие белые цветы из бумаги олицетворяют акт добра и взаимопомощи, как японский журавлик-оригами. Автор проекта – художник Миша Апрельская.

4 Позвольте себе переночевать под открытым небом. Вот этим летом.

В рамках «Зелёной недели» стартует дизайнерский проект «Арт-кемпинг». Это авторский палаточный лагерь художника Серёжи Моряка, ZUK Club. Дизайнерские шалаши, вдохновляющие на романтику под открытым небом, представляют собой необычные арт-объекты. Поддерживая тематику «Зелёной недели», Сергей Моряк черпал вдохновение в путешествиях, прогулках, лете, мечтах и сделал главным лейтмотивом своего проекта – «Ветер в моей голове направляет мои корабли». Десять дизайнерских шалашей будут установлены на одном их газонов вдоль Главной аллеи Парка Горького.

5 Прогулки без цели – лучший способ добраться до места назначения.

Особенно, когда этот пункт назначения – набережная Воробьевых Гор. Исследуйте новые территории Парка, бродя куда глаза глядят и нагуливая километры.

6 Танцуйте, как будто никто на вас не смотрит.

Специально к «Зелёной неделе» в Парк Горького приедут легендарные венские арт-скамейки Enzi – результат большого международного проекта и коллаборации Парка Горького и Венского совета по туризму (Vienna Tourist Board). Скамейки будут установлены у Центрального входа, где в пятницу, 7 июня, с 19:00 до 00:00 пройдёт альтернативная Friday Night «Зелёной недели». Танцевальный марафон «Музыка внутри тебя» не нарушит тишину «Зелёной недели»: пять часов подряд гости Парка будут танцевать в наушниках под самые зелёные треки, расслабляться на арт-скамейках и смотреть на небо.

7 Если чаще смотреть не вниз, а вверх – неба в жизни становится больше.

8 Лучший момент вашей жизни – сейчас.

И это – тот самый момент, когда можно попробовать сделать что-то новое, придумать свой творческий проект. На неделю в Парк Горького приезжает летний лагерь «Никола-Ленивец», который обещает уроки ленд-арта, превращение природных объектов в музыкальные инструменты, рисование красками по стеклу, создание дневника натуралиста, а также знакомство с настоящей органической фермой.
А в Зеленой Школе заработает мастерская ресайклинга: место, где старые чайники, стулья, табуретки и тумбочки обретут новую жизнь и станут участниками воскресной выставки народного ресайклинга на клумбе между Ажурной беседкой и Зеленой Школой. Все неделю в Зеленую Школу можно приносить устаревшие предметы интерьера и стоптанные ботинки и превращать их в дизайн-объекты. Кроме того, на протяжении Зеленой Недели здесь же будет проходить мастер-класс «Куда Ветер Гуляет» по созданию рыб-ветряков из бумаги и пластиковых пакетов.

9 Доверяйте миру и прислушивайтесь к себе.

А еще прислушивайтесь к нашим рекомендациям: специально для вас мы сняли два очень красивых ролика с преподавателем йоги Анной Лунеговой.
Для Парка Аня подготовила два десятиминутных комплекса асан – для утреннего и вечернего занятия. Практикуйте в Парке или дома, главное – оставайтесь с нами и занимайтесь йогой каждый день.

10 Крепкие объятия продлевают жизнь. Обнимайте любимых почаще.

11 Расстояния ничего не значат: самые главные люди всегда в вашем сердце.

5 июня на Пионерском пруду появится фотопроект «Земля на краю света» журнала National Geographic Россия при поддержке Центра современной культуры «Гараж». Здесь будут представлены фотографии от шеф-фотографа National Geographic Россия Андрея Каменева.
Красота удалённого уголка России – Чукотского автономного округа – откроется зрителю с новой стороны.

12 Прислушайтесь к тишине внутри вас.

По вечерам в течение всей «Зелёной недели» в Парке Горького на Фонтанной площади будет звучать живая музыка. Фортепианные ноктюрны Шопена и самые лиричные шедевры популярной классики прозвучат в исполнении ансамбля солистов «Чистая музыка», скрипичного квартета «Аристократ» и духового квинтета Divinius. Этно-фанк-коллектив Alisa Franka и уникальный ансамбль ударных Gnesin Percussion помогут переключиться с активных ритмов дня и настроиться на правильную частоту. Начало вечерних концертов в 20:00.

Понедельник
Музыкальные вечера: популярная классическая музыка и джазовые обработки
20:00-20:40
Струнный квартет «Аристократ»
20:40-22:00
Ансамбль солистов «Чистая музыка», специальный гость Вячеслав Горский, (фортепиано)
–
Вторник
Музыкальные вечера: романтическая музыка русских и европейских композиторов
20:00-20:40
Андрей Дубов (фортепиано)
20:40-21:20
Леонид Друтин (альт-саксофон)
и Андрей Дубов (фортепиано)
21:20-22:00
Гитарное трио Виталия Кися.
–
Среда
Музыкальные вечера:
«Marimba&Percussion Lounge»
20:00-22:00
Ростислав Шараевский и его шоу виртуозных ударников: маримба, вибрафон, ксилофон, дарбука.
–
Четверг
Музыкальные вечера:
20:00-20:30
Камерный оркестр «Чистая Музыка»
20:30-21:10
Древнеиндийская музыка: «Anadi Nad» (правин, флейта бансури) и Анил Дикшит (табла)
21:10-22:00
Этно-фолк-фанк, музыка разных стран мира: «Alisa Franka» – Алиса Игнатьева (вокал), Валерий Степанов (клавишные, перкуссия), Олег Багринцев (электрогитара), Глеб Ласкин (акустическая гитара), Сергей Тен (баян)
–
Пятница
Музыкальные вечера: французский мюзетт, музыка Монмартра и парижских окраин
20:00 – 20:40
Дуэт «AkClardeon»
(Кларнет и аккордеон)
20:40 – 21:20
World music, авторская программа Владимир Голоухов (вибрафон) и Антон Горбунов (бас-гитара)
21:20 – 22:00
Программа «Love piano». Романтические баллады от мэтра отечественного джаза:
Трио Вячеслава Горского
(фортепиано, бас-гитара, перкуссия)
–
Суббота
Музыкальные вечера: семейный день на Зеленой Неделе
20:00 – 21:00
Парад юных виртуозов – выступления учащихся московских музыкальных спецшкол
21:00 – 22:00
Парад юных виртуозов – семейные ансамбли
–
Воскресенье
Музыкальные вечера: Закрытие Зеленой Недели. Прелюдии и фантазии на популярные темы
20:00-20:30
Духовой квинтет «DIVINIUS»
20:30 – 21:00
Музыкальная медитация:
Лидия Игольникова (хэнг)
«All Over The World Program» от виртуозных вокалистов
21:00-21:40
Magic Voices Duo – Масальский и Голик
21:40 – 22:00
«Зеленый джем-сешн» – импровизация участников фестиваля «Зеленой недели»

Музыкальная сцена находится на Фонтанной площади.

Полное расписание «Зелёной недели»
park-gorkogo.com/greenweek

Как начать новую жизнь с понедельника. На самом деле

Очищаем организм и мысли: полный детокс шаг за шагом

1. Не окладывать понедельник на другой понедельник.
Решение пройти детокс – замечательное. Эта неделя будет сложной и лёгкой одновременно. Сложной, потому что придётся отказаться от тех привычек, которые помогают нам «протянуть», «зарядиться», «успокоиться». Мы будем искать более надёжные источники энергии: в солнце, в занятиях, в натуральных витаминах, в воде и в своём сердце. Стоит только найти эту правильную энергию – и станет легко!

2. Если вы не успели присоединится к детоксу во время Зеленой Недели, начните в любой понедельник. Готовиться к очищению надо заранее. За несколько дней стоит сократить потребление кофе, научиться вставать раньше и завести дневник детокса для записи диеты, ощущений, результатов.

3. Радоваться, прислушиваться к себе и верить своему телу.

Можно:
- **Овощи, салаты, шпинат**
- **Коричневый рис, пшено, гречка, киноа**
- **Бобовые, фасоль, горох, маш, чечевица**
- **Зелёный чай, мате, травяные чаи**
- **Рыба, птица**
- **Орехи, семена и ореховые масла (миндальное масло)**
- **Авокадо и кокос**
- **Яблоки, груши, ягоды, кроме клубники**
- **Лук, чеснок**
- **Сухофрукты (в небольших количествах)**

Нельзя:
- **Молоко и молочные продукты, яйца**
- **Овсянка, пшеница, кускус (все зерновые, содержащие глютен)**
- **Белый рафинированный сахар**
- **Соя**
- **Кофе, газированные напитки, алкоголь**
- **Говядина, свинина**
- **Кукуруза**
- **Помидоры, баклажаны, перец, картофель, батат**
- **Бананы, клубника, апельсины, грейпфруты**

Продукты для детокса

Список продуктов
на 1 неделю на 1 человека

Соки

Количество сока из каждого овоща или фрукта зависит от свежести и может меняться. После первых 2–3 дней станет понятно, какое именно количество овощей и фруктов нужно для вашего сока, чтобы получалось 300 г. Если вы не уверены в происхождении овощей и фруктов, надо особенно тщательно мыть их и снимать шкурку. Важно, чтобы 70 % сока было из овощей и зелени и только 30 % из фруктов, иначе в соке будет очень много сахара.

Потребуется:
Блендер
Подойдёт любой блендер с чашей для подготовки смузи.
Соковыжималка
Лучше начинать свой день со свежего овощного сока.
Чистая питьевая вода
Пить придётся не меньше 2 литров воды в день, и готовить тоже лучше на чистой воде.

Лимон – 7 шт.
Огурец – 15 шт. маленьких
Имбирь – 2 корня
Фенхель – 2 луковицы
Свёкла – 3 шт.
Морковь – 5 шт.
Яблоко – 7 шт.
Сельдерей стебли – 1 пучок
Шпинат – 500 г
Петрушка – 2 пучка
–
Овощи
Имбирь – 2 корня
Лимон – 5 шт.
Цукини – 4 шт.
Морковь – 10 шт.
Небольшая тыква – 3 шт.
Лук – 1 кг
Шпинат – 1,5 кг
Брокколи – 3 кочана
Салат любой – много
Чеснок – 1 головка
–
Крупы
Киноа – 1 кг
Пшено – 1 кг
Чечевица – 1 кг
Гречневая – 1 кг
Коричневый рис – 1 кг
Дроблёный маш – 1 кг
–
Травы и специи
Петрушка – пучок
Укроп – пучок
Оливковое масло – 1 л
Морская крупная соль – 1 кг
Кумин в зёрнах
Чёрный кардамон в зёрнах
Куркума
–
Фрукты, ягоды
Авокадо – 7 шт.
Яблоки – 1 кг
Груши – 1 кг
–
Птица, рыба
Цыплёнок (грудки) – для мясного обеда
Любая рыба – для рыбного обеда
–
Орехи
Грецкие орехи – 200 г
Миндаль – 200 г
Кешью – 200 г

Массаж

Зачем нужен масляный массаж для детокса? Масляный массаж, с точки зрения аюрведы, древней индийской науки о здоровье, выводит токсины!
Как делать масляный массаж:

Список продуктов и вещей для утреннего масляного массажа:
Кунжутное масло (лучше органически чистое, холодного отжима из сырого кунжута).
Ароматическое масло кардамона.

Разогреваем до горячего, но не обжигающего состояния 100 г кунжутного масла, добавляем 7–8 капель ароматического масла кардамона (если есть), идём в ванную и массируем тело, начиная с головы и заканчивая ступнями. После этого принимаем душ, моем голову шампунем – с тела вода смоет ровно столько, чтобы и одежду не испачкать, и до вечера чувствовать невероятную мягкость кожи. После массажа можно наносить обычный крем для лица и тела.

Расписание дня

Шаг 1. Сразу выпиваем стакан горячей воды с лимоном и имбирём.
2 см корня имбиря кубиками + кипяток + сок четверти лимона.
Шаг 2. 10-минутная йога.
Шаг 3. Свежевыжатый овощной сок (2 огурца, 1 см корня имбиря, долька лимона, стебель сельдерея, яблоко).
Шаг 4. Масляный массаж.
Шаг 5. Душ.
Шаг 6. Через 20-30 минут после сока – смузи.
Шаг 7. Обед – кичари / салат из всего зелёного с рыбой или птицей (на пару или запечь) / овощной суп / бобовые или любое блюдо из разрешённых продуктов.
Шаг 8. Ужин – суп-пюре.

В течение дня:
2 литра воды (с кусочком имбиря и соком половины лимона).
Вместо кофе – зелёный чай (не больше 1 чашки в день), любой травяной чай в любом количестве.
Между вечерним и утренним приёмом пищи делаем перерыв в 12 часов (можно пить воду или травяной чай). Если ужин в 9 вечера, то завтрак в 9 утра.
Прогулка / велосипед / ролики – минимум 30 минут на свежем воздухе.
Ложимся спать до 23:30.

Подробности, рецепты, советы и ответы:
Park-gorkogo.com/greenweek/detox/

Питание

День 1
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи из ягод
Обед: Салат из корнеплодов
Ужин: Крем-суп из запечённой тыквы

День 2
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи из авокадо
Обед: Салат с тунцом
Ужин: Суп из корня сельдерея

День 3
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Зелёный смузи
Обед: цыпленок, маринованный в травах
Ужин: Суп из моркови с имбирём

День 4
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи с черникой
Обед: Киноа или пшено с овощами
Ужин: Суп из брокколи

День 5
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи из авокадо
Обед: Зеленый салат
Ужин: Суп из цукини

День 6
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи из киви
Обед: Чечевица
Ужин: Тыквенный суп

День 7
–
Сок: Огурец, яблоко, имбирь, сельдерей, лимон
Завтрак: Смузи из груши
Обед: Суп-пюре из запечённой моркови
Ужин: Куриные бургеры

Афиша

20.06–11.13

в парке

«Пионер»

По 9 июня в «Пионере» в четвёртый раз пройдёт «Неделя французского кино» – уже ставший традиционным фестиваль, представляющий знаменательные французские фильмы, многие из которых до этого не показывали в России.
Среди картин предстоящего фестиваля – «Преследование», последняя лента корифея французского театра и кино Патриса Шеро, историческая драма «В глухом лесу» Бенуа Жако, ленты классиков Аньес Варда, Клода Шаброля и Мориса Пиалы…
В рамках фестиваля пройдёт ретроспектива выдающейся французской актрисы Сандрин Боннер и будет показан её режиссёрский дебют «Её зовут Сабина» – документальная лента о Сабине Боннер, сестре режиссёра.
Также будет представлена специальная программа «Париж сегодня», посвящённая современному Парижу и парижскому образу жизни: его мифологии и его реальности, их столкновениям и особенностям. Среди фильмов этой программы – «Отец моих детей» Мии Хансен-Лев и «Семья Вольберг» Аксель Ропер.
Среди гостей фестиваля – восходящая звезда французского кино Лолита Шамма, дочь Изабель Юппер, сыгравшая главную роль в молодёжной ленте «По следам незабываемой юности» Микаэля Эра. Режиссёр также посетит Москву и вместе с Лолитой представит фильм на открытии фестиваля. А закроет его традиционная «Пионерская ночь», когда будут показаны подряд три картины: мелодрама «Преследование» Патриса Шеро, драма «За наших любимых» Мориса Пиалы и комедия «Всё, что блестит» Эрве Мимрана и Жеральдины Накаш.

Программа фестиваля:
3 июня 19:30 – «Отец моих детей» (LE PÈRE DE MES ENFANTS, Миа Хансен-Лев, 2009)
3 июня 21:20 – «Её зовут Сабина» (ELLE S'APPELLE SABINE, Сандрин Боннер, 2007)
4 июня 19:30 – «Переезд» (CHANGEMENT D'ADRESSE, Эммануэль Муре, 2006)
5 июня 19:30 – «Без крыши и вне закона» (SANS TOÎT NI LOI, Аньес Варда, 1985)
8 июня 23:00 – «Пионерская ночь» французского кино
Все фильмы демонстрируются на французском языке с русскими субтитрами с плёнки 35 мм.
Фестиваль пройдёт при поддержке посольства Франции и французского института в Москве.

детям

«Шардам»

04.06, вторник.
11:00 – Английский для малышей
12:00 – Творческая мастерская Татьяны Красновой
17:30 – Керамика в «Шардаме»
05.06, среда.
14:00 – Летняя читальня в Нескучном
17:30 – Фольклорные мотивы в «Шардаме»
06.06, четверг.
11:00 – Английский для малышей
12:00 – Творческая мастерская Татьяны Красновой
17:30 – Костюмная мастерская
07.06, пятница.
17:30 – Цветочные фантазии
09.06, воскресенье.
11:00 – Мастерская для самых маленьких
11.06, вторник.
11:00 – Английский для малышей
12:00 – Творческая мастерская Татьяны Красновой
17:30 – Керамика в «Шардаме»
12.06, среда.
14:00 – Летняя читальня в Нескучном
17:30 – Фольклорные мотивы в «Шардаме»
16.06, воскресенье.
11:00 – Утренник «Незнайка и Коротышки из Цветочного города» – 2-я серия

еда

Новое кафе в парке – Oyster Bar

Если вы до сих пор отказываетесь от устриц в жаркие месяцы, забудьте об этом правиле. Oyster Bar развенчает миф о букве «р»!
В меню Oyster Bar около полутора десятков устриц, свежие мидии, креветки, лобстеры, разнообразная рыба из Средиземного моря и Атлантического океана, а также сухие и игристые вина. Все продукты доставляются в ресторан в течение 48 часов после улова, что гарантирует их безупречную свежесть. В Oyster Bar у вас появится чувство, будто вы отдыхаете на Лазурном побережье Франции, где устриц едят круглый год.
В Oyster Bar можно не только заказать блюда из свежевыловленных морепродуктов и экзотической рыбы по демократичным ценам, но и принять участие в различных дегустациях, почерпнуть новые знания на кулинарных мастер-классах, а вечером расслабиться за бокалом хорошего вина под приятный диджей-сет.

«Пуэропорт» – «Чайная высота»

Пробуем мороженое «Чайной высоты» в «Пуэропорте». Каким будет вкус мороженого будущего паркового лета? Еловый хвойный пломбир? Мушмула и шафран? «Айвенго» (айва+манго)? Бахчисарайский персик и изюм? Голубика и голубой сыр? Крапива? Лён/квас/мёд? Роза/масала? Лето покажет. Лето с чайным мороженым в Парке, у «Бурана», на «Чайной высоте».

«Меркато»

В «Меркато» новое летнее меню! Много овощей и фруктов, холодные супы, каре ягнёнка с гранатовым соусом, салат с осьминогом и новые летние десерты.

занятия

Мастер-класс по африканским барабанам 8 июня

Мастер-класс по африканским барабанам от школы Sun Drums. Совместное творческое действо, которое дарит радость и удовлетворение. Участники играючи освоят африканский ритмический алфавит и смогут исполнять музыку на звучных барабанах Чёрного континента. Каждый сможет ощутить себя частью музыкального коллектива, проникнуться командным духом и прикоснуться к иной культуре.

Место: Фонтанная площадь, 15:00–16:00

Пленэры

Мастер-классы по пастели 6 и 9 июня. Творческая мастерская «Рисуем просто» и Парк Горького приглашают всех желающих принять участие в мастер-классах по пастели 6 и 9 июня.
Risuemprosto.ru

Ораторское мастерство

На площадке кинотеатра «Пионер» в Парке Горького можно будет получить новые знания на мастер-классах по технике речи, ораторскому и актёрскому мастерству, публичному выступлению и деловому этикету.
Воскресенье: 14:00–16:00
Четверг: 19:00–21:30
Бесплатно

Обязательно зарегистрируйтесь на сайте Orator-club.ru

Место: Кинотеатр «Пионер»

Школа роллера

Вторник, 20:00: Основы безопасного городского катания (фрискейт)
Четверг, 20:00: Базовые навыки катания для взрослых
Арендовать ролики и защиту можно в пункте проката Парка Горького.
Пункт проката находится между Фонтанной площадью и набережной, в десяти минутах ходьбы от главного входа.
Место: У «Бурана»
Rollerschool.ru

лекции

Цикл гуманитарных лекций «Культпросвет»

Каждую среду с 15 мая по 19 июня в летнем кинотеатре «Пионер».
5 июня, 18:00–20:00
Игорь Данилевский
Историк, специалист по Древней Руси, доктор исторических наук.
Тема: «Древняя Русь: Исторические источники, или Как придумывали историю».

19 июня, 19:00
Ирина Кулик
Российский арт-критик, культуролог, кандидат наук, преподаватель Института проблем современного искусства, автор многочисленных публикаций, посвящённых современному искусству, кино и современной музыке.
Тема: «Венецианская биеннале – 2013. Впечатления».

Образовательный центр «Гараж»

Главные стили, течения, ключевые события и герои московского андеграунда – в цикле лекций «История современного русского искусства».
Лекции читает историк искусства Саша Обухова.
7 июня, 19:30. «Новая волна» в московском неофициальном искусстве.
14 июня, 19:30. Искусство эпохи перестройки.
21 июня, 19:30. Искусство 1990-х I.
28 июня, 19:30. Искусство 1990-х II.
5 июля, 19:30. Отказ от формы («левое искусство»).
12 июля, 19:30. Утверждение формы («правое искусство»).

экскурсии

Серия экскурсий Центра современной культуры «Гараж»

В рамках проекта Департамента культурного наследия города Москвы «Выход в город».
Центр «Гараж» с радостью принял приглашение участвовать в городском проекте «Выход в город» – экскурсоводы «Гаража» проведут посетителей по знаковым зданиям Москвы 1920–1930-х годов: среди них кинотеатр «Ударник», «Дом на набережной», дом-коммуна на ул. Орджоникидзе, котельная МОГЭС Жолтовского, дом Наркомфина.
2 июня, воскресенье, 18:00. Гаражный кооператив. Прогулка от Бахметьевского автобусного парка до Белой площади. Валерий Сериков.
7 июня, пятница, 22:00. Экспериментальное студенческое общежитие И. С. Николаева: архитектура личного минимума. Марианна Евстратова.
8 июня, суббота, 18:00. Котлета по-киевски. Прогулка от выставочного павильона Центра «Гараж» до Киевского вокзала. Валерий Сериков, Жанна Севостьянова.
14 июня, пятница, 22:00. ГЭС-1: большой эксперимент с большим ордером. Марианна Евстратова.
15 июня, суббота, 18:00. Котлета по-киевски. Прогулка от выставочного павильона Центра «Гараж» до Киевского вокзала. Валерий Сериков, Жанна Севостьянова.
21 июня, пятница, 22:00. Комплекс дома правительства и взгляд на искусство. Денис Ромодин.

Количество мест в каждой группе ограниченно.
Запись по телефону Центра «Гараж»: +7 (495) 645-05-20.
Vihod-v-gorod.ru

скоро в парке

Москва велосипедная 8 июня

Телеканал «Дождь» развивает велокультуру столицы.
14:00 – сбор гостей на пристани Воробьёвской набережной.
15:00 – Старт велопрогулки в сторону ЦПКиО им. Горького.
16:00 – Финиш у ресторана «Оливковый пляж».
Всё мероприятие транслируется в прямом эфире.

День России 12 июня

В этот день отдыхаем в парке и смотрим на Россию глазами иностранцев: волынщики исполняют русские народные, американские хип-хоперы танцуют под русское народное, французы угощают русским народным.

Jazz from Holland 13 июня

13 июня в Парке Горького состоится необычный концерт Jazz from Holland – совместный проект Королевства Нидерландов и Международного фестиваля «Усадьба Jazz».
Голландцы представят два своих самых необычных коллектива – Parne Gadje и Jungle by Night. Группа Parne Gadje играет микс джаза и румынской цыганской музыки.
A Jungle by Night исполняют фантастическую смесь фанка, этноджаза, рока и афробита.
Платное мероприятие, билеты можно приобрести в кассах кинотеатра «Пионер».
Место: Кинотеатр «Пионер»

Moscow Flower Show 16–23 июня

Самое красочное событие лета, Международный фестиваль садов и цветов Moscow Flower Show – 2013, пройдёт в Парке Горького с 16 по 23 июня. В этом году территория фестиваля увеличится в два раза и будет располагаться на набережной Парка. Кроме того, увеличена и длительность фестиваля – теперь москвичи и гости столицы смогут полюбоваться на самые красивые цветы со всего мира на протяжении восьми дней. На двух гектарах организаторы планируют посадить сады, выполненные лучшими российскими и зарубежными ландшафтными дизайнерами. В этом году в Россию приедут самые титулованные дизайнеры мира: английскую делегацию будет представлять теле- и радиоведущий, писатель, многократный лауреат самого престижного в мире Chelsea Flower Show Крис Бердшоу, а также выдающийся молодой дизайнер Каспиан Робертсон.

За полным расписанием следите на facebook.com/park.gorkogo

Создатели «Зелёной недели»

Участники «Зелёной недели»:
Группа «МишМаш»
Художник Ольга Лесникова
Художник Марго Трушина
Архитектор Иван Овчинников
Художник Миша Апрельская
«Никола-Ленивец»
ZUK Club
Анна Лунегова, преподаватель дживамукти-йоги
Специалист по здоровому образу жизни Алина Игнатьева
Венский совет по туризму
Музыкант и композитор Игорь Горский

Женя Казарновская, креативный директор Парка Горького

Зачем нужна «Зелёная неделя»?
Мы хотим, чтобы в парках Москвы было больше флоры и фауны, чем качественного асфальта и крутых мероприятий. Хотим рассказывать детям о дубах-колдунах и о широколиственных лесах, обращать их внимание на жучков-червячков, учить распознавать, какая птица поёт «вон там, на дереве». Ещё очень хотим, чтобы ежи, белки, совы, певчие птицы летали, бегали, прыгали, а не погибали от отсутствия среды обитания. В Парке Горького соловьи подпевали вокалистам Большого театра на «Ночь в парке» – и трудно сказать, кто кого перепел тогда. Белки прыгают в руки посетителям, кролики размножаются, рыбы и утки в прудах мирно плавают туда-сюда. Но мы хотим не просто Зелёного Парка Горького, оторванного от реальности и проблем города, мы хотим Зелёную Москву, чтобы человеку, животному и дереву было хорошо вместе. Мы делаем такой проект, как «Зелёная неделя», чтобы переключить внимание людей, ушедших в пространство компьютеров и телефонов, на красоту природы, которая повсюду.

Мы делаем такой проект, как «Зелёная неделя», чтобы переключить внимание людей, ушедших в пространство компьютеров и телефонов, на красоту природы, которая повсюду.

Тема «Зелёной недели» – «Ветер в моей голове». Парк призывает людей быть легкомысленными?
«Ветер в моей голове» – это состояние спокойствия и отсутствие беспокойных мыслей в голове. Это ясность ума и созерцательное отношение к жизни. Достигнуть такого состояния достаточно сложно людям, живущим в большом городе. Сложно быть спонтанным, расслабленным, наблюдательным, осознанным. Сложно услышать свою интуицию, сложно отключить беспокойство ума, сложно следовать возможностям – не сопротивляться и не бороться. Ветер в голове – это быть в потоке, следовать своему сердцу, уметь видеть главное и быть в гармонии с окружающим миром.

Удаётся ли вставать с позитивной мыслью каждый день?
С этим часто сложно, потому что первая мысль – это мысль о будущем: а что сегодня меня ждёт, какие планы? От этого чаще зависит моё настроение. Но принимать с любовью каждый день меня учит йога и медитация. Начало дня с «Поклона Солнцу» и с самых простых дыхательных упражнений делает чудеса!

Как ты проведёшь «Зелёную неделю»?
Жаль, что нам не хватило сил сделать «проект про резолюции», где каждый в Парке даёт обещание самому себе на лето и оставляет свою резолюцию в Парке. Но пока я могу обещать здесь. Итак, я обещаю всю неделю вставать в 06:30, следовать режиму детокс-программы «Новая жизнь с понедельника», которую мы специально разработали для «Зелёной недели», пить больше воды с лимоном, заниматься йогой в Парке, кататься на велосипеде не менее четырёх дней в неделю и меньше работать (последнее сложнее всего).

Дина Попова, куратор проекта

Для меня «Зелёная неделя» – это не просто весёлое время, проведённое в Парке, а философия всей жизни. Всё, начиная от ограниченных ресурсов, которые подарила нам планета, до выбора в магазине или кафе, требует внимания и ответственности. Именно об этом «Зелёная неделя»: мы постарались собрать в одном месте всех тех, кто готов к изменениям и делает это легко и непринуждённо. Например, собирает раздельно мусор, сажает грядки прямо посреди города, занимается йогой на зелёных лужайках, играет с детьми в индейцев и рассказывает им о том, откуда берётся капуста. Ну и, конечно же, «Зелёная неделя» про природу, красоту и тишину. Про возможность остаться наедине с самим собой или только с самыми близкими. Почувствовать вкус настоящей еды, расслабиться в спа-зоне или посмотреть мотивирующий фильм, благодаря которому «Зелёная неделя» превратится в зелёный образ жизни.

Интересные приложения для смартфонов, которые отлично сочетаются с бесплатным Wi-Fi в Парке Горького

Fig
Как всё успеть и ничего не забыть – Fig знает

Удобный to-do лист, который не даст вам отступить от задуманного плана. В приложении собраны все виды активности, влияющие на здоровый образ жизни и самочувствие: от правильных привычек в питании до эмоций, которые вы переживаете в течение дня. Fig будет внимательно следить за тем, чтобы вы выполняли данные себе самому обещания (пить достаточно воды, танцевать, раньше ложиться спать, делать мини-детокс и так далее), и своевременно напоминать об их выполнении.

Где искать: App Store

Headspace
Карманный гуру медитации

Удобное руководство для жителей мегаполиса разработал англичанин Энди Паддикомби, который провёл более десяти лет в буддийском монастыре в качестве монаха. Headspace предлагает уделить всего десять минут в течение дня на медитацию, чтобы сравнить это ощущение с обычной суетой, которая присутствует в наших мыслях и действиях.

Где искать:
http://www.getsomeheadspace.com

Zombies, Run
Занятия бегом во время зомби-апокалипсиса

Приложение для тех, кому не хватает мотивации для занятий бегом. Пусть остальные совершают свою пробежку под простые песенки – вы будете спасать мир, скрываться от армии разъярённых зомби, зарабатывать очки и выполнять одну миссию за другой.

Где искать:
Zombiesrungame.com

© Центральный парк Культуры и Отдыха им. М. Горького
119049 Москва,
Крымский вал, д.9
Тел: +7 (495) 995-00-20
info@park-gorkogo.com

Газета «1-ая Парковая»
–
Учредитель ЦПКиО им. М. Горького
Главный редактор Дарья Беглова
Арт-директор Анастасия Генкина
Отпечатано в типографии «Экстра-М»

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ 50-01709 от 15.05.2013 г.
Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

0+

Распространяется бесплатно
Тираж 10 000 экземпляров