

ПРОГРАММА АРТФЕСТА "ДУМАЙ! ЧУВСТВУЙ! ТВОРИ!"					
Время	МЕРОПРИЯТИЕ	АННОТАЦИЯ		СПИКЕРЫ и Авторы творческих площадок.	ЛОКАЦИИ
10:30-11:00	Регистрация участников, встреча гостей - начало творчества!				Холл 1 этаж
10:30-17:30	Работа арт-маркета "Чувствуй Искусство!"	Арт-маркет "Чувствуй Искусство" - это площадка фестиваля, на которой будут представлены более 15 уникальных творческих локаций, на которых как начинающие так и опытные мастера			"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
11:20-12:20	Открытие АРТФЕСТА / Панельная дискуссия "Думай! Чувствуй! Твори!"	Творческое открытие от креативных студентов Новосибирского городского открытого колледжа и Дискуссия с участием преподавателей Московского института психоанализа о том, как творчество меняет жизнь к лучшему		Модератор Антипина Надежда Матвеевна психолог, песочный терапевт, руководитель психологической службы «Легко» Новосибирского городского открытого колледжа.	Зал Искусство
12:20-12:30	Перерыв, АРТ-маркет "Чувствуй искусство!"				"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
	МАСТЕР-КЛАССЫ (лента 1)				
	Мастер-класс «Пластическая импровизация»	Почувствуйте своё тело через музыку и импровизацию! На мастер-классе вы сможете: научиться двигаться без правил и скованности; снять стресс через танец; открыть, как движения помогают выразить эмоции, которые сложно сказать словами.		Антонов Артемий Юрьевич, лауреат международных и всероссийских конкурсов, по мнению союза театральных деятелей, являюсь основоположником жанра "пластическая медитация". Преподаватель режиссуры, актёрского мастерства, пластической культуры актёра и других профильных дисциплин Новосибирского городского открытого колледжа.	Зал Искусство
	Мастер-класс «Возможности нейрографики для источника жизненных сил»	На нашем мастер-классе вы научитесь простым, но эффективным техникам рисования, которые помогут вам почувствовать себя лучше, успокоиться и найти гармонию. Для этого не нужно уметь рисовать — достаточно просто захотеть расслабиться и уделить время себе.		Моисеева Анна Сергеевна - художник, преподаватель факультета креативных индустрий Новосибирского городского открытого колледжа/ Рамусь Василина Васильевна - когнитивно - поведенческий терапевт, арт-терапевт, практикующий психолог, преподаватель факультета психологии развития человека Новосибирского открытого колледжа.	Зал Творчество (2 этаж)
	Мастер-класс «Inside/outside маска»	Цель мк- снятие масок и открытие собственной идентичности. На этом мастер-классе вы: создадите две маски: одну — «для мира», другую — «настоящую»; поймёте, как мы прячем эмоции и почему это иногда полезно; научитесь находить баланс между тем, что показываете другим, и тем, что чувствуете внутри.		Ананьева Кристина Игоревна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и преподаватель профильных дисциплин Московского института психоанализа	Зал "Осознанность"
	Танцевально- двигательный тренинг "Жизнь как танец".	На тренинге вы узнаете, как можно выразить себя через движение и улучшить общение с людьми. Снимите напряжение, почувствуете свободу в движениях и найдёте новые способы самовыражения!		Петрушенко Евгения Леонидовна - сертифицированный системный семейный психолог, телесно-ориентированный психотерапевт, йога-терапевт, лауреат Всероссийских конкурсов балльных танцев в Москве по стандартной и латиноамериканской программ и преподаватель профильных дисциплин Московского Института Психоанализа	Зал Свобода (1 этаж)
13:30-13:45	Перерыв, АРТ-маркет "Чувствуй искусство!"				"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
	МАСТЕР-КЛАССЫ (лента 2)				
	Перформанс "Новосибирск - творческий"	На мастер-классе вы послушаете интересные рассказы о конструктивистской архитектуре Новосибирска. Найдёте нити прошлого и будущего. Вас ждёт видеоарт, соединяющий прошлое и настоящее города. Вы услышите, как мелодии военных лет звучат в современных аранжировках, и узнаете, почему Новосибирск называют «культурной столицей Сибири».		Музей города Новосибирска и Симфонический оркестр (малый состав)	Зал Искусство
	Тренинг «Как написание картины поднимает самооценку»	Даже если никогда не брали кисть в руки, создадите картину, которая поднимет настроение яркими цветами; напомним, что вы способны на большее; станем вашим личным мотиватором. Домой вы заберёте не просто рисунок, а доказательство: «Я могу!»		Лысенко Екатерина Владимировна - преподаватель профильных дисциплин Новосибирского городского открытого колледжа (НГОК), ведёт дисциплины «Анимация», «Рисунок с основами перспективы», «Живопись с основами перспективы». Практикующий художник-дизайнер	Зал Творчество (2 этаж)
	Арт-терапевтическая техника «Мир, в котором я живу»	Через рисунки и коллажи вы сможете понять, какое место занимаете в семье, среди друзей, на работе. Обнаружите скрытые ресурсы и источники поддержки и создадите «карту» своего идеального мира.		Кузнецова Валерия Сергеевна – кандидат медицинских наук, клинический психолог, арт- и телесно-ориентированный психотерапевт, коуч, преподаватель профильных дисциплин Московского Института Психоанализа	Зал "Осознанность"
	Мастер-класс «Проекция в будущее»	Мечтаете изменить что-то в жизни, но не знаете, с чего начать? Здесь вы: сыграете в игру, где станете главным героем своего идеального будущего; проживёте «в роли» себя через 5 лет; поймёте, какие шаги нужно сделать уже сейчас, чтобы прийти к цели.		Ерохина Екатерина Викторовна – магистр психологии, практический психолог, сертифицированный психодраматерапевт, преподаватель Московского института психоанализа.	Зал Свобода (1 этаж)
14:45-15:00	Перерыв, АРТ-маркет "Чувствуй искусство!"				"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
	МАСТЕР-КЛАССЫ (лента 3)				
	Университет vs Колледж: чей выпускник выиграет в битве компетенций?	Куда пойти учиться? На мастер-классе сравним два пути: колледж: быстрый старт, практика, конкретные навыки. университет: теория, фундаментальные знания, научный подход. Обсудим где больше шансов найти работу после учёбы? Как выбрать то, что подходит именно вам? Истории успеха выпускников обоих направлений.		Антипина Надежда Матвеевна психолог, песочный терапевт, руководитель психологической службы «Легко» Новосибирского городского открытого колледжа, преподаватель, благотворитель, просто хороший человек. Яна Сергеевна Крылова - руководитель департамента по работе с абитуриентами Московского института психоанализа, эксперт по поступлению в вузы и колледжи, путешественник, эксперт по профориентации.	Зал Искусство
	Мастер-класс «Рюкзак. Что возьму с собой в жизненный путь?»	Мастер-класс направлен на выявление жизненных приоритетов и ценностей где вы научитесь определять, что для вас по-настоящему ценно, "упакуете" в воображаемый рюкзак то, что придаёт сил, создадите арт-объект-напоминание о ваших целях благодаря рисунку или склейке рюкзака и «положите» в него символы важного: любовь, смелость, семью, путешествия — что решите вы! А также уйдёте с чётким пониманием: что стоит брать в новые проекты, а что только тяготит.		Попова Татьяна Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии Психологического института РАО. Автор арт-лого-терапевтических упражнений и лого-арт-профилактических методов.	Зал Творчество (2 этаж)
	Тренинг «Семейная генограмма как источник опоры в жизни»	На мастер-классе вы нарисуете генеалогическое древо (даже если знаете только ближайших родственников), добавьте к именам символы: например, «бабушкина мудрость» или «папина смелость»; увидите, какие качества унаследовали и как они помогают вам сейчас. По итогам у вас появится арт-объект, который можно повесить дома как напоминание: «Я не один/одна».		Епифанцева Светлана Евгеньевна - декан факультета креативных индустрий, преподаватель высшей категории по специальностям «Дизайн-проектирование» и «Материаловедение» Новосибирского городского открытого колледжа. Директор ООО «Дизайн-бюро „Винтаж“». Победитель Региональных и Российских конкурсов в направлении дизайн-декорирование.	Зал "Осознанность"
	Мастер-класс "12 ролей Вселенной: психодрама по звездной карте".	Сможете используя символы знаков зодиака, открыть в себе новые качества. Получите позитивное мнение от группы, что поможет лучше понять свою профессиональную идентичность.		Ерохина Екатерина Викторовна – магистр психологии, практический психолог, сертифицированный психодраматерапевт, преподаватель Московского института психоанализа.	Зал Свобода (1 этаж)
16:00-16:15	Перерыв, АРТ-маркет "Чувствуй искусство"				"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
	МАСТЕР-КЛАССЫ (лента 4)				
	Мастер-класс "Театротерапия как источник уверенности в себе"	Сыграйте роль уверенного человека — и станете им! На этом тренинге вы: попробуете упражнения из арсенала актёров; проиграте ситуации, где нужно проявить смелость; получите лайфхаки, как справиться с волнением.		Овсянникова Софья -театральный режиссёр, актриса, педагог, основатель творческого объединения «Белая Чайка».	Зал Искусство
	Мастер-класс «Крылья»	На этом занятии через медитацию и рисунок вы снимете тревогу и ощутите внутреннюю силу; поймёте, какие «крылья» уже есть у вас (да, они есть!), создадите арт-работу, которая станет вашим личным талисманом. Вы научитесь рисовать крылья в любой технике (акварель, пастель, коллаж — как захотите!), обменяетесь идеями: как применять «крылья» в реальной жизни.		Попова Татьяна Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии Психологического института РАО. Автор арт-лого-терапевтических упражнений и лого-арт-профилактических методов.	Зал Творчество (2 этаж)
	Тренинг «Карта связей»	Нарисуете «карту» своих связей (друзья, семья, коллеги). Обозначите, какие отношения дарят силы, а какие вызывают стресс, и поймёте, как укрепить «паутину» и избавиться от токсичных нитей.		Кузнецова Валерия Сергеевна – кандидат медицинских наук, клинический психолог, арт- и телесно-ориентированный психотерапевт, коуч, преподаватель Московского института психоанализа.	Зал "Осознанность"
	Мастер-класс «ПроЧтение: читаем, обсуждаем, творим»	На мастер-классе вы прочитаете отрывок из произведения; обсудите, какие герои или сюжеты откликаются в вас. Создадите арт-объект (рисунок, комикс, стихотворение) на основе своих мыслей. Домой вы унесёте не только арт-работу, но и список книг для самопомощи.		Ананьева Кристина Игоревна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и преподаватель профильных дисциплин Московского Института Психоанализа	Зал Свобода (1 этаж)

ПРОГРАММА АРТФЕСТА "ДУМАЙ! ЧУВСТВУЙ! ТВОРИ!"				
Время	МЕРОПРИЯТИЕ	АННОТАЦИЯ	СПИКЕРЫ и Авторы творческих площадок.	ЛОКАЦИИ
17:20-18:00	Танцевальный практикум "Ты в Танцах!"	На мастер-классе вы разучите простые движения за 5 минут; сбросите остатки напряжения; уйдёте с улыбкой и лёгкостью в душе и главное каждый может сказать себе "Я в Танцах!"	Петрушенко Евгения Леонидовна - сертифицированный системный семейный психолог, телесно-ориентированный психотерапевт, йога-терапевт, лауреат Всероссийских конкурсов балльных танцев в Москве по стандартной и латиноамериканской программам, преподаватель Московского института психоанализа.	Зал Творчество (2 этаж)
	Медиа-интервью	На мастер-классе вы снимете короткое видео или запишите аудио о своих впечатлениях; ответите на вопросы: «Что я открыл в себе?», «Что возьму с собой в жизнь?»; получите памятный «арт-отзыв» от ведущих. Домой вы заберёте цифровой «дневник» ваших открытий за день.	Миронова Анастасия Денисовна, преподаватель факультета креативных индустрий Новосибирского городского открытого колледжа и Медиа-центр НГЭК	Зал "Осознанность"
	Ораторское искусство и страхи публичных выступлений	Практический тренинг о совершенствовании навыков выступлений и стремлении к эффективной самопрезентации. На тренинге вы узнаете 3 простых приёма, чтобы успокоиться за минуту до выхода. Потренируетесь говорить перед маленькой группой и узнаете лайфхаки, как превратить волнение в энергию.	Панков Антон Олегович — руководитель Центра карьеры, практики и трудоустройства, магистр экономики. Федеральный эксперт конкурса проектов «Моя страна — моя Россия», преподаватель профильных дисциплин Новосибирского городского открытого колледжа.	Зал Свобода (1 этаж)
	Заккрытие АРТ-маркета "Чувствуй искусство!"			"Чувствуй Искусство!" (Холл 2 этаж)
18:00-19:00	Спектакль экспериментального театра "Я такое дерево!"	Спектакль экспериментального формата «Я такое дерево» выполняется артистами-любителями, но с большой страстью. «Мы — люди. Метафорично каждого из нас можно сравнить с деревом, у которого есть корни — наше прошлое, ствол — наше настоящее, крона — наше будущее. У каждого дерева свой характер, свои стремления, свои особенности. Группа экспериментального театра решилась исследовать себя в контексте мира деревьев. Что из этого вышло — увидим на сцене».	Овсянникова Софья -театральный режиссёр, актриса, педагог, основатель творческого объединения «Белая Чайка».	Зал Искусство
19 00 - 19 30	Заккрытие АРТФЕСТА "Думай! Чувствуй! Твори!"			Зал Искусство