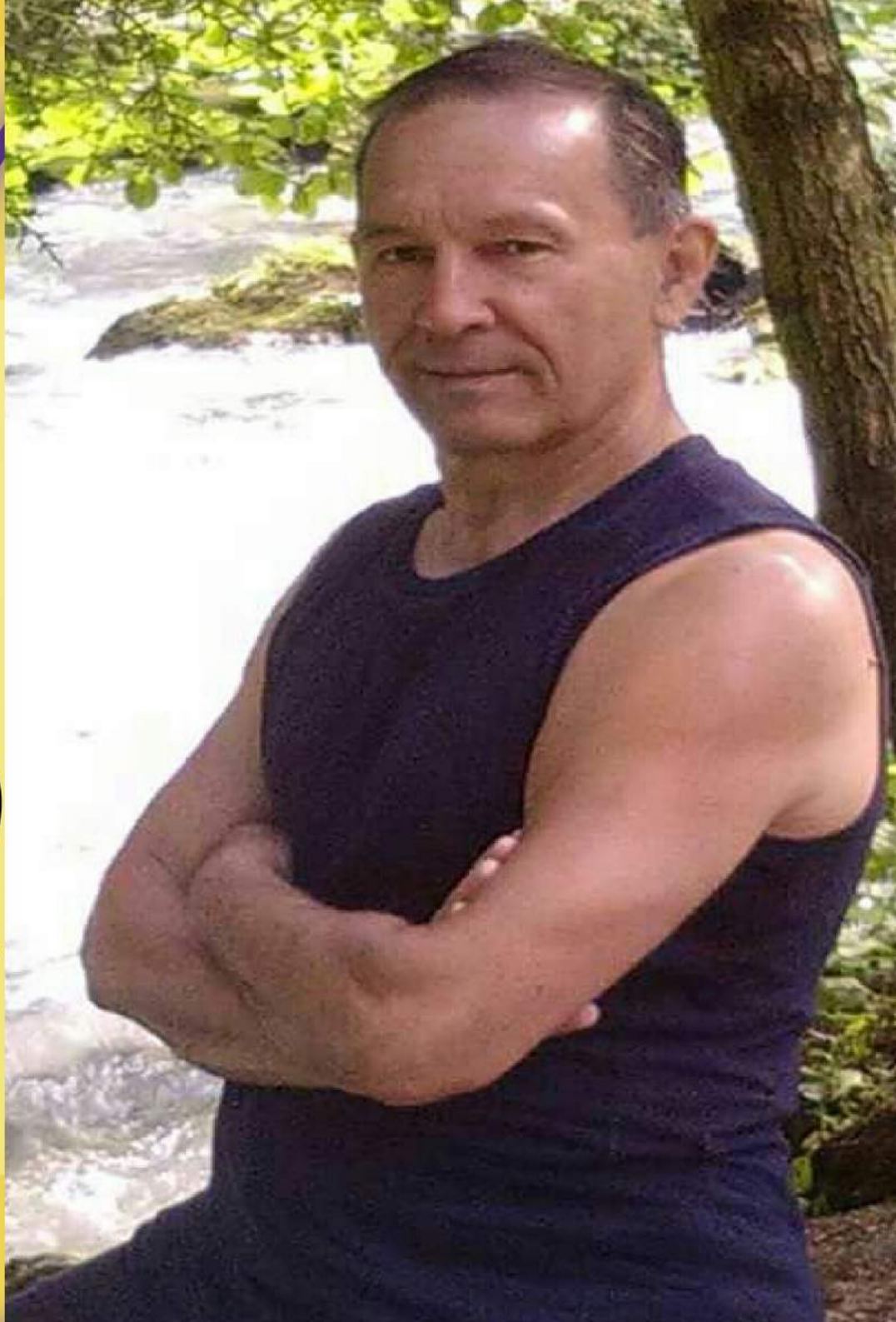




ПОРТФОЛИО

Победителя 1 отборочного
этапа конкурса «Ты-супер!»

“Я за здоровый образ
жизни и активное
долголетие!”



Портфолио.

Участника конкурса «ТЫ СУПЕР»

Мой портрет.

Шевелёв Станислав Владимирович

1.Родился 23.12.1950г.

2.с Александрово, Томской обл.

3.Проживаю: Одинцовский р-он, снт Чернобылец

4.Образование среднее специальное

5.Трудовая деятельность:

1970-1972гг-служба в погранвойсках,

1972-1995гг-артист балета 7 профессиональных коллективов,

1979-1993гг-служба в рядах Советской Армии,

1998-2013гг –предприниматель,

С 1995г-пенсионер.

Интересы: спорт, танцы, йога, психология, здоровье.

Мама была служащая,

Отец был фотографом, участник ВОВ.

У меня три сына, два внука и внучка.

Я участвовал в конкурсе бальных танцев для пожилых, работаю с группами детей над их самореализацией в хореографии, приёмными детьми, детьми-инвалидами, веду

группы йоги, участвую в концертах и т. д.

Формула активного долголетия.

Здоровье основывается на трёх «китах»: отношение к миру, дыхание и питание.

Движение и стремление-есть жизнь. Всё что не работает - отмирает. Энергия - основа жизнедеятельности и отдавая её мы обратно получаем больше.

На физическом уровне мы должны самоограничиваться, на духовном - желать окружающим добра, а так же заниматься дыхательными практиками и физическими упражнениями.

Мы нужны этому миру пока отдаём!