

ëÓÊÏ ËUÂ ÍÜÎ ;Í

é ÁÍ † f Ó† † ÉÉ I ÓÉÍ Ö % Ö. ÉÚ ÒH Ö È ÖÓÍ Ö † É  
ÖÖA ÈÍ I Ö, Ö ÒÖ † ÉÍ ÁÍ ÉA, , † ÖÖÍ I AAI I ÖÖÖ ÖÄ, .  
I † Ö, H, † ÁÜ ÖÖÖ, H, Ö ÖÖ, † ÖÖÖ, Ö, %, È, eÉ, ÜÉ Ö, K, ÅÅ% % HAI I Ö † Á, ÈÉ  
I, H, ÖÉ, † ÖÖÖ, H,   
ÍÍ I † Ö, H, ÈÁÍ ÈA ÖÖÍ È% † ÅU ÚI Ú ~ Å AÁ I ÖI ~ ÈÍ È  
Ö, I, ~ Å, .

4. ÈÀ ÂÙÓÌI ÌÈÚÀ ÈÌ IÀ ÌÌÔ H,‡ÈÚÀ IÌÈÓÙ ÙÍ È ,  
ÚÀ~ÀÌ ÈÀ 10-15 ÓÀÌÙ% ‡ Á‡ÙÁÌ ÔÓ, ÙÓ ÈÚÀ  
ÙÔ ‡ÈÌ ÀÌ ÈÀ.

ÖÖI È, ° 1ÓUEÚA ÖÖI Ú-ÈU, . ÖI ÅÄ ÖÖ% Ö. ï Ü, EÍ ÜÖ I f-È, Ö  
 ÖÖEÖÜÈÄE ÄÖI È, I ÅÖ% EÍ f, f ÜTÍ ÈÄ Ö ÜÖI, I f-È ÖI È I Ö, ÜÖ ÖÖI Ö~  
 Ö E ÜTÍ È, ÖÖÜÖHÄ EH, I f-È ÖÜ ÄÖ, Ü Ä, Ö, f, . ÖI, . ÄÖÖÖI È-È f,  
 ÖÖ. Ö-È-Ä ÜÜÄI Ü, IÄ-ÄI EH, È-È %, Ü, ÈÄ I f, Ü-ÄI EH Ä% Ö, , f, EÍ È  
 ÄÖI È, ° 1ÓUEÚA Äf ÖÖÖf Ü, ØA I f Ö EÄI :

ÖÖÍ È . 1 ÖÜÉÍÁ ÖÖÍ Ú-ÉÚ . ÖÍÄÄ ÖÖÓ Ö . I Ü EÍ ÜÖ I †-È Ö  
 ÖÖEÍ ÖÜÉÄÈ-ÄÖÍ È I ÄÜÖ% EÍ‡ , † ÜTÍ ÉÄ Ö ÜÖI , I †I ÖÖI È I Ö ÜÜ ÖÖI Ö-  
 Ö È ÜTÍ ÈI ÖÖÖÜÖÄI ÈH , I †I Ö ÜÄ ÖÖ , Ü Ä , Ö , † , ÖI , . ÄÖÖÖI I È-† ,  
 ÖÖ-Ö-† . Ä “ ÜÜÄÍ Ü . I Ä-ÄI ÈH ÈT È% Ü-ÉÄ I †-Ü-ÄI ÈH ÄKÖ Ö , A , ÈI È  
 ÄÖÍ È , 1 ÖÜÉÍÁ Ä†ÖÖÖ†Ü ÖA I †-Ö EÄI :

èÓÁ, ÓÌÈÜÁ ÔÓ ÍÓÍ Â Ú 212-263-1125  
ääÓÍ ÔÍÁÍÒÍ‡fl Ó „ ‡Í Í‡ Á%Ó Ó, , fl È 1Ó Ó- Â,Ó  
ð‡Í Ó-Û, ÓÚ, ËÍ

ÈÓÁ. ÓÌËÜÂ ÔÓ ÌÓÍÂ Ù212-263-5767

æöÍ ðíAÍðI ðÍf ð ð ð, fÍ I ð ÁöÓ ð, f ð E 10 0- A,0  
ðf ð ð ð, ð ð, ð ð (Integrative Health and Wellness Program)  
è ð ð, fÍ I ð ð ð. ð ð ð, ð ð ð ð ð ð ð ð



4. •âðäääïöìèòå è íà ïáëðßääàéòå èèññòü ðóéèòå ñåêóíä 10-15 ñåêóíä, à çàòåï íïâòïðèòå óïðåæíäíèå.

## N° 1‡IËÄ Ø ÍÓÌ ^ ÄÌÙ ‡^ËÄÈ , IËÉI ‡IËÄ

è Ë , ° ÓÓÍ Ì ÄÌ ÈË %‡Ì Ì Ø, ‡ÈÌ ÄÌ ÈÄ,  
ØÓØ Ø, ØÈÄÌ ÈÄ , ° ÓÓÍ ‡ I‡IËÍ - ÍÈ· Ø ðÍØ, ØÍ  
ØÓÍ ØÉÄÚ, ‡Í ° Ø. ÈÚ, ØH ~Ù, ØÚ, ‡ ØÓÓÍØÉØÚ, ÈÄ È  
ØÓØ Á%ØÓØ~ ÄÌÙ ØÓÙÉ. Í ÄÌ È ØÉÙÁØ, . . ° ØÓÍ Ì ÄÌ ÈË  
~Ù, Ø ØÙ ‡ÈÌ ÄÌ ÈÄ · ÁÁ ØÓÀ - ÍÈ, Ç‡È· ØÍ - ‡Í  
~ÙÙÄÍÙÉ, Í ØÓÙ %ØÓÙÈ, ‡ÁÙÙH Ø È Í Á%Ä ÄÌ ÍÓÌ È  
ÍÄ, ÍÓÌ %° 1‡IËÈ. Ç° I ØÉÄÙÁ, %° 1‡Ù, È, ° %° 1‡Ù  
Í‡Í ~Ä ÁÁ ÍØØ, Ù‡Í È ~Ä ÁÁ ØÙ, ‡Í, ÈØÉÍ ØÓÙÈ ØÙ  
ØÙØ, ~ÙØ · ØÍ ÁÁ ØÙØ. ÍØ %ÍH, ‡Ø, Ç° Ù‡IËÄ Í ØÉÄÙÁ  
Á‡Í °Ù, „Í‡Á‡, ~ÙØ. ° Í ÄÌ , ~Ä ØÙ, ÍAI‡Ù, ØH Í‡  
ØÍ ØÈ‡, ~ÙØ. Ø ØÙ‡ÍØ, ÍÙ.

1. C° · Á ÈÚÁ ØÍØ, Ø ÈÍÈ ÍØ ØÚÙ. Ú ‡ÁÙ, ÍØÙØ ° Á  
ØÍ‡Á°, ‡Í, ÚÍ‡, ‡Ø, ‡ØÍ‡, ‡ÍH, ~ÄÄ ÈÍÈ  
ØÓÓÍ‡È, ‡Í, ~ÄÄ, ØÁ%ÅÈØÚ, ÈÄ. á Ø ÈÍ Á ‡Í  
Ù‡IËÍ ØÍØ, ØÚØ ØÓÙÙØH: "ØÓÍØE", " ‡ØÍ‡, ‡ÍH, ØH",  
"ØÓÓÍØÉÙ, ØH".

2. N° - ÈÚÁ Í Á%Ä ÄÌ ÍØ È ÁØÙÄØÚ, ÄÌ ÍØ. Ç‡, ° %ÓÍÄ,  
Ø ØÉÄÌ ØÓÙÁ Ø Ø ÁÄ. H, ° . ‡Í ÍØÙ, ‡Í È ØÍØ, Ø.

3. ÇÄ ØÓÀ - ‡ %ÁÍ ‡ÈÚÁ „ÍÙ· ØÍÈÈ , %ÓÍ È ØÓÍ Í ° È  
, ° %ÓÍ.

4. C ØÍÙ-‡Ä, ÁØÍÈ , ‡Ø ØÓØÄ~ ‡ ÚÍ‡IËÄ-ÍÈ. Ø  
ØÓØÙØ ØÍ ÍËÄ Í ° ØÍÈ, Ø ØÓØÙÙÍØÉ ØÙÙÁ ÈÍ È  
ØÁ, ‡Í ‡ÈÚÙÙ, Í , ° . ‡Í ÍØÙ, ‡Í È ØÍØ, Ø ÈÍ È  
Ú ‡ÄÄ.