



OASIS
APARTMENTS

ЕСЛИ ВЫБИРАЕШЬ, ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!

ELDORADO PREMIUM



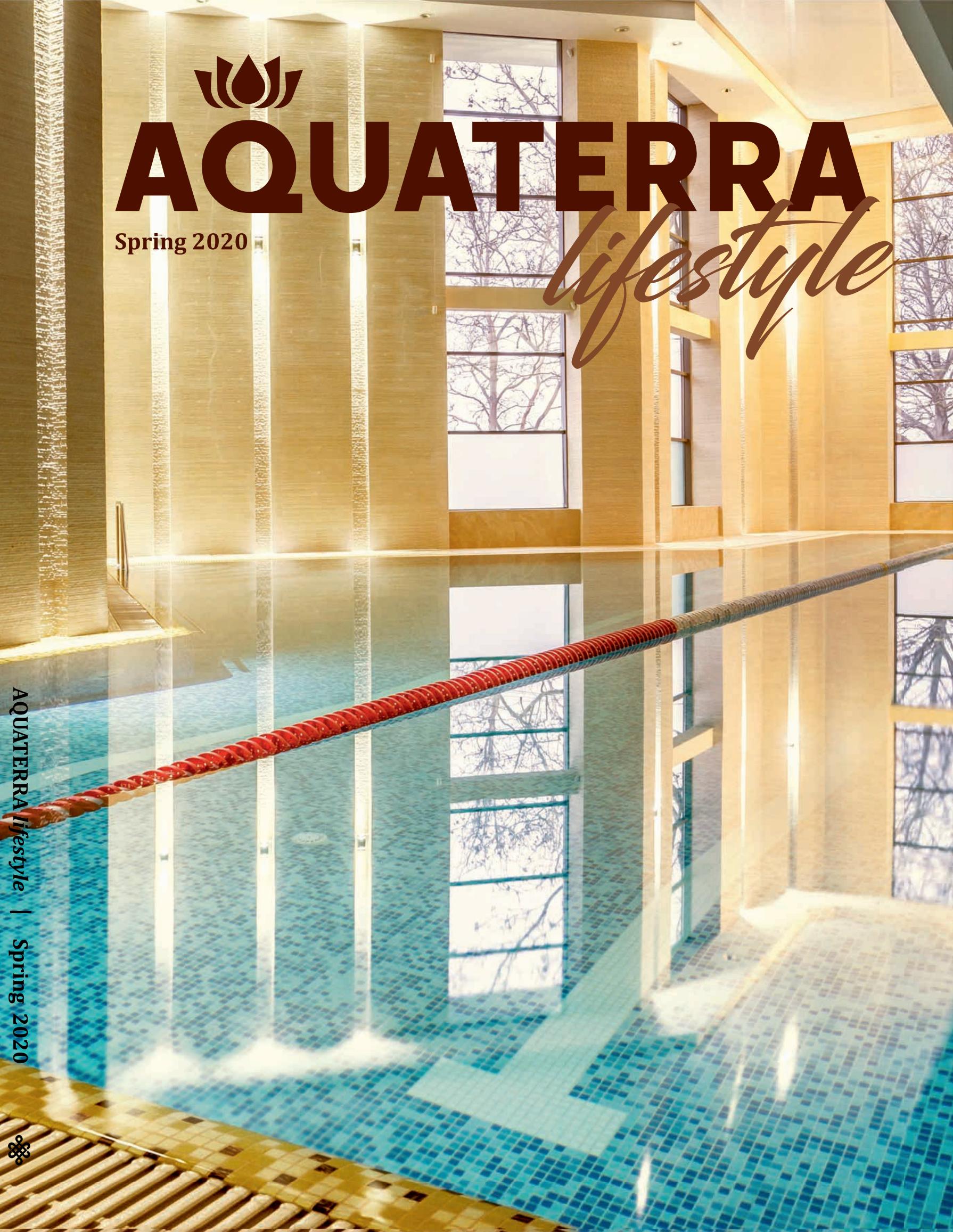
022 87 00 00 | STR. BOGDAN VOIEVOD, 1 | WWW.OASIS-APARTMENTS.MD

AQUATERRA

lifestyle

Spring 2020

AQUATERRA *lifestyle* | Spring 2020





BLOOM

DECOR & GIFTS

Cadouri exclusive

Elemente moderne și design iconic

Accesorii și piese de mobilier inedite

Parfumuri ambientale selecte pentru casă

Obiecte de artă

Decor floristic

Servicii personalizate de design interior

Lana Arutina

Olga Rogovaia

GUAXS GIOBAGNARA
WELTON LONDON Parisian
PARIS Paris

Christofan
Paris

FÜRSTENBERG

EICHHOLTZ

RosenThal

CULTI
MILANO

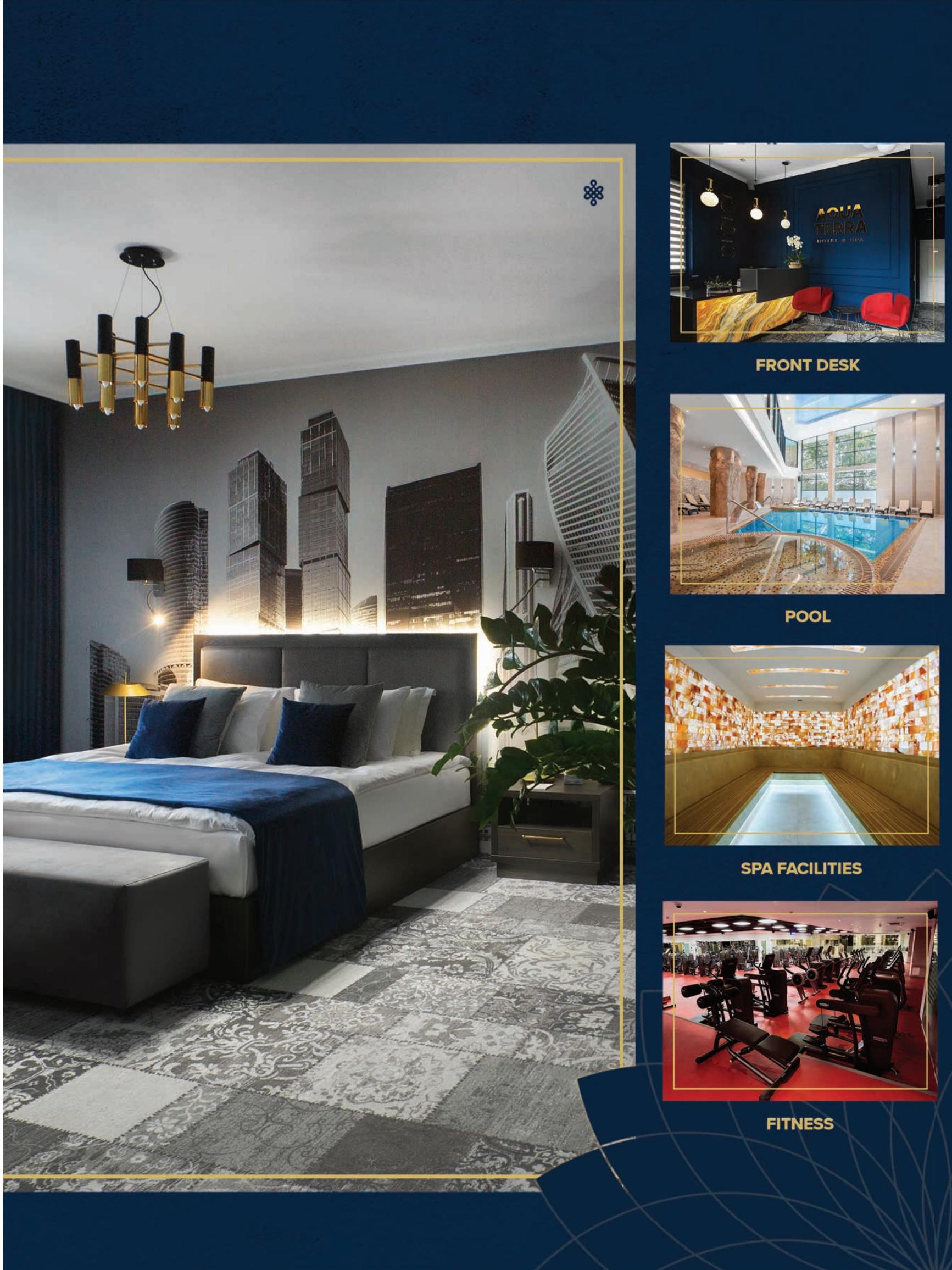
ASSOULINE

ONNO

sambonet

M. Eminescu, 64, Chișinău
Tel: +373 69 110 302
Tel: +373 60 257 777

#thebloomdecorandgifts







ACTIVE





ACTIVE



+373 68400353

moldovaanita@gmail.com

Anita_Since1886_Moldova

anita_since1886_moldova



HIGH SPEED
LightSheer DUET
Permanent Hair Reduction

ÎNDEPĂRTAREA PERMANENTĂ A PĂRULUI
БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

**CEL MAI EFICIENT ECHIPAMENT
PENTRU EPILAREA CU LASER**

САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ

bd. Decebal, 6/4, 022 26 76 36

AQUA
TERRA

lifestyle

EDITORIAL BOARD

Главный редактор
ОЛЬГА ИФТОДИЙ

Менеджер проектов
НАТАЛЬЯ ОНОФРЕЙ

Над номером работали:
НАТАЛЬЯ ДУХЛИКЕР

Журналист
КРИСТИНА ЦУРКАН
ИРИНА НОВИКОВА

Фотографы
НАТАЛЬЯ ШАТОВА
РОМАН ДУЛЧЕ
КРИСТИ БУТУЧЕК

Redactor șef
OLGA IFTODII

Manager de project
NATALIA ONOFREI

Editori
NATALIA DUHILCHER

Jurnalist
CRISTINA ȚURCAN
IRINA NOVIKOVA

Fotografi
NATALIA SHATOVA
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCIOC

Editor in chief
OLGA IFTODII

Project manager
NATALIA ONOFREI

Editors
NATALIA DUHILCHER

Journalist
CRISTINA ȚURCAN
IRINA NOVIKOVA

Photography
NATALIA SHATOVA
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCIOC

Содержание

CONTINUTUL | CONTENTS



56.



12.



26.

56 AQUATERRA PEOPLE

86 VASILIEV RUSLAN
56 TAPORDEI OLGA

12 AQUATERRA PHOTO PROJECT

12 SUPER MOMS
68 DADDY CAN
38 TOP 5 ENVIALE BACHELORS

26 AQUATERRA KIDS

26 STAR KIDS
104 SPORT SCHOOL



128.



62.



68.

80

BEAUTY & WELLNESS

92

80

AUFGUSS

BELOTERO REVIVE



80.

10

AQUATERRA RECOMMENDS

10

50

62

98

SPRING GIFT GUIDE

ANTISTRESS TRAININGS

SPRING DETOX

OASIS



10.

112

AQUATERRA LIFE



116.



38.



Причта о роскоши

Весенний номер мы решили посвятить роскоши. А что это такое – роскошь? И можете ли вы, дорогие читатели, с ходу дать этому понятию точное определение, не цитируя философов или поэтов?

Существует старинная китайская притча о женской шпильке для волос, объясняющая понятие «роскошь». В Древнем Китае, и это было известно всем, женщины укладывали волосы в прическу, используя 14 шпилек. Это число было одинаково и для дочери торговца овощами, и для принцессы. А вот шпильки у женщин были не одинаковы – из обычного дерева, из благородного дерева, из бронзы, золота, нефрита... Старинная нефритовая шпилька, украшенная тонкой золотой инкрустацией и драгоценными камнями, могла стоить больше, чем дом дочери торговца овощами со всем его содержимым. При этом женщина из простого люда управлялась со своей прической за несколько минут. Жена чиновника – за час. Аристократка – за несколько часов. При том, что в распоряжении всех этих женщин были все те же 14 шпилек. Вопрос, который задавали конфуцианцы в конце притчи: так ли важен материал, из которого изготовлены шпильки? Допустим, крестьянка нашла ларец с набором бесценных шпилек – будет ли она теперь тратить на свою прическу несколько часов в день? И станет ли ее прическа намного более красивой? А аристократка станет ли причесываться небрежно, если у нее под рукой будут лишь самые простые шпильки? Материальное – преходящее, учит притча. Роскошь – в нашем отношении к жизни.

Вы любите роскошь, дорогие читатели? Если ответ – да, вы должны уметь четко понимать, чего вы хотите на самом деле. Словарь Ожегова дает определение роскоши «внешнее великолепие, излишество в комфорте, в удовольствиях». Можно объяснить это понятие еще проще: то, что не является необходимым, без чего можно обойтись, но без чего не хочется обходиться. Впрочем, цивилизация меняет суть понятия «роскошь». Некогда бывшие роскошью специи теперь стоят копейки, а суть роскошного катания Радзивиллов летом на санях по усыпаным солью полям ныне приходится объяснять детям, не понимающим, почему соль была роскошью. Чем быстрее стремительным становится темп жизни, тем все большей роскошью мы называем не дорогие духи, золотые украшения и ящики с шампанским, а возможность никуда не спешить. Место, где можно чувствовать себя спокойно, к примеру, Акватера. Свежий чистый воздух, уверенность в завтрашнем дне и роскошь живого человеческого общения ...

Главный редактор,
управляющая сетью клубов Aquaterra
Ольга Ифтодий

EDITOR'S NOTE

ROM | O pildă despre lux

Ediția de primăvară, noi am decis să o dedicăm luxului. Dar ce înseamnă – lux? Și ati putea, dragi cititori, din mers, să dați o definiție concretă, fără a cita poetii sau filozofii?

Există o veche pildă chinezescă despre acul de păr femeiesc, care explică conceptul de "lux". În China Antică, și aceasta a fost cunoscut tuturor, femeile își coafau părul, folosind 14 ace de păr. Acest număr a fost identic și pentru fiica comerciantului de legume, cât și pentru o prințesă. Iată că, acele femeilor nu erau identice – din lemn obișnuit, din lemn nobil, din bronz, aur, jad... Acul străvechi din jad, înfrumusețat și încrustat cu aur și pietre prețioase, costa mai mult, decât casa ficei comerciantului de legume cu tot ce conține. Prin urmare, o femeie din oameni simpli, se descurca cu coafura sa în câteva minute. Soția funcționarului public – într-o oră.

Femeia aristocrată – în câteva ore. Luând în considerare, că toate femeile aveau la îndemână acele 14 ace. Întrebarea, pe care și-o puneau confucianii la finalul pildei: contează atât de mult materialul, din care se făceau acele? Să presupunem, o țărăncuță a găsit lădița cu setul de ace prețioase – va pierde oare ea câteva ore pe zi pentru coafură? Și va fi coafura ei mult mai atrăgătoare? Iar femeia aristocrată oare se va coafa mai neglijent, dacă va avea la îndemână doar cele mai simple ace? Lucrurile materiale sunt efemere, ne învață această pildă. Luxul constă în atitudinea noastră față de viață.

Vă place luxul, dragi cititori? Dacă răspunsul este da, trebuie să înțelegeți clar ce vă dorîți cu adevărat. Dicționarul lui Ojegov oferă următoarea definiție a luxului „splendoare exterioară; exces de elegantă, satisfacții”. Putem explica mai simplu: ceea ce este necesar, de care poți să te lipsești, dar fără de care nu ai vrea să fi. Totuși, civilizația schimbă esența conceptului de „lux”. Condimentele costisitoare în trecut, acum costă puțin, iar esența săniușului de lux Radziwills vara, pe câmpiiile presărate cu sare, trebuie cumva explicate copiilor, care nu înțeleg, de ce sarea a fost un lux.

Cu cât mai dinamic devine tempoul vietii, cu atât mai des denumim lux nu un parfum scump, bijuterii de aur și cutii cu șampanie, dar posibilitatea de a nu ne grăbi undeva. Locul, unde te poți simți liniștit, de exemplu, Aquaterra. Aer proaspăt, încrederea în ziua de mâine și luxul comunicării vîi și relațiilor interumane...

*Redactor - șef,
administratoarea rețelei de cluburi Aquaterra
Olga Iftodii*

ENG | The fable of luxury.

We decided to devote a spring magazine issue to luxury. And what is luxury? And can you, dear readers, immediately give this concept an exact definition without quoting philosophers or poets?

There is an old Chinese fable about a female hairpin that explains the concept of luxury. In ancient China, and this was known to everyone, women put their hair in a hairstyle using 14 hairpins. This number was the same for the daughter of a vegetable dealer, and for the princess. But the hairpins for women were not the same - from ordinary wood, from noble wood, from bronze, gold, jade ... An old jade hairpin, decorated with fine gold inlay and precious stones, could cost more than the house of the daughter of a vegetable merchant with all its contents. At the same time, a woman from ordinary people managed her hairstyle in a few minutes. The official's wife - in an hour. An aristocrat in a few hours. Despite the fact that at the disposal of all these women were all the same 14 hairpins. The question that the Confucians asked at the end of the fable is: Is the material of the hairpins they are made of is so important? Suppose a peasant woman found a casket with a set of priceless hairpins - will she now spend several hours a day on her hair? And will her hairstyle become much more beautiful? And will the aristocrat comb her hair carelessly if she has only the simplest hairpins on hand? The material is transient, the fable teaches. Luxury is in our attitude to life.

Do you like luxury, dear readers? If the answer is yes, you should be able to clearly understand what you really want. Ozhegov's dictionary defines luxury as "outward magnificence, excesses in comfort, in pleasures". You can explain this concept even simpler: that which is not necessary, which you can do without, but without which you do not want to do. However, civilization is changing the essence of the concept of "luxury." Spices that were once a luxury now cost a penny, and the essence of the magnificent Radziwill skiing in the summer on a sleigh on the fields strewn with salt now has to be explained to children who do not understand why salt was a luxury.

The faster the pace of life becomes rapid, the more luxury we call non-expensive perfumes, gold jewelry and champagne boxes, and the opportunity not to rush anywhere. A place where you can feel calm, for example, Aquaterra. Fresh clean air, confidence in the future and the luxury of living human communication...

*Chief Editor,
Club Network Manager of Aquaterra
Olga Iftodii*

1. WELTON LONDON
ICONIC AMBER OUD
Price from 3800 mdl



2. DOCK WIRELESS
MARQUETRY
Price from 2580 mdl



3. ROSENTHAL
Price from 1500 mdl



4. CULTI Body Perfume
Price from 2400 mdl

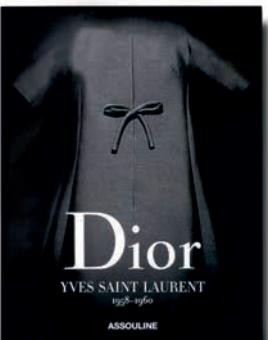
SPRING GIFT GUIDE

5. FUERSTENBERG SIP
OF GOLD
Price from 2500 mdl



Chisinau, Str. Eminescu, 64
+37360257777, +37369110302

f #thebloomdecorandgifts o



6. DIOR BY YVES SAINT
LAURENT BOOK
Price from 3900 mdl



8. ONNO CANDLES
Price from 2100 mdl



7. SAMBONET VASE
BY GIO PONTI
Price from 2380 mdl



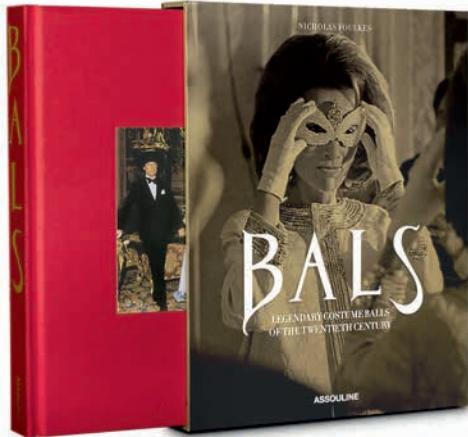
10. CULTI HOME PERFUME
Price from 1760 mdl



9. ROSENTHAL
ANGELS
Price from 300 mdl



11. GIOBAGNARA - TRAY
Price from 7920 mdl



12. ASSOULINE. Книга BAL'S
Price from 3520 mdl



13. EICHHOLTZ.
Декор PINEAPPLE
Price from 12000 mdl



14. EICHHOLTZ.
Декор TRACE
Price from 11500 mdl



15. EICHHOLTZ.
Фоторамка HOLDEN
Price from 880 mdl



17. Rosenthal.
Ваза LA CHUTE
Price from 6500 mdl



16. EICHHOLTZ.
Настенное зеркало HELIOS
Price from 10000 mdl



18. FUERSTENBRG.
Чайный сервис
Price from 6500 mdl



20. GIOBAGNARA.
Шкатулка для украшений
Price from 14700 mdl



19. GIOBAGNARA.
Поднос на ножках
Price from 11500 mdl



21. GUAXS.
Ваза CUBISTIC
Price from 5000 mdl

PHOTOPROJECT

SUPER MOMS

Aquaterra



Кто такая мама на сегодняшний день?
В отличие от совсем недавнего прошлого,
сегодня мама - это супер женщина,
которая старается быть успешной во всем:
в личной жизни, в воспитании детей, в
поддержании здорового образа жизни, и
при этом каждый день она должна
эффектно выглядеть. Мамам сети клубов
«Aquaterra» это удается на все сто!

Ce înseamnă o mamă în ziua de astăzi?
Comparativ cu trecutul recent, astăzi
mama este acea super femeie, care
reuşeşte să aibă succes în toate: în viaţa
personală, în educarea copiilor, în
menținerea unui stil de viaţă sănătos,
să cu toate acestea, să arate superb în
fiecare zi. Mamelor retelei de cluburi
“Aquaterra” le reuşeşte de minune!

What is like being a mother nowadays?
Unlike the very recent past, today a mom is
a super woman who manages to be
successful in everything: in her personal life,
in raising children, in maintaining a healthy
lifestyle, and at the same time, manages to
look spectacular everyday. The mothers of
the Aquaterra clubs succeed at it - one
hundred percent!



SUPER MOMS



Arusanova Marina

Hairstyling – Ojo Ana
Makeup – Breahna Olga



SUPER MOMS



Iulia Nesterova

Hairstyling - Ojo Anna

Makeup - Carp Alisa



SUPER MOMS



Constantinova
Oxana

Hairstyling – Galev Victoria
Makeup –Orlova Dana



SUPER MOMS



Ala Prisacari

Makeup - Orlova Dana



SUPER MOM





Varinscaia Tatiana

Hairstyling – Sirbu Doina
Makeup- Carp Alisa

SUPER MOMS



**Solovieva
Elena**

Hairstyling – Ojo Ana
Makeup- Carp Alisa





STAR KIDS РАЗРУШАЕТ СТЕРЕОТИПЫ!

СТЕРЕОТИП
№1

В наше время детский сад ассоциировался с невкусной манной кашей, жесткими воспитателями, частыми простудами и сомнительными условиями. Нередко это все оборачивалось разочарованиями в лучшем случае и психологическими травмами, если уж совсем не повезло.

Именно поэтому такое важное в жизни каждого будущего взрослого место, как детский сад, обросло бесчисленным количеством негативных «мифов».

Сегодня на примере СОВРЕМЕННОГО во всех смыслах слова и УНИКАЛЬНОГО без преувеличения детского сада STARKIDS развеем самые распространённые стереотипы, а заодно и ваши сомнения в вопросах выбора лучшего детского сада для своего ребёнка.

В ДЕТСКОМ САДУ РЕБЕНОК ЛИШЁН ВНИМАНИЯ

Психологи говорят, что первое, на что нужно обращать внимание при выборе детского сада, – это комфорт.

Малочисленность детских групп в STARKIDS позволяет воспитателям уделить внимание каждому ребенку, создать для него комфортный эмоциональный фон, и при этом выстроить эффективную работу в группах.

Ребенку должно быть комфортно не только эмоционально, но и физически. И в этом смысле STARKIDS – как картинка из будущего. Светлые, просторные помещения отделаны безвредными для здоровья детей материалами. Яркий и стильный дизайн интерьера продуман до малейших деталей, вплоть до того, что разноцветная мебель для малышей выполнена с обтекаемыми краями, чтобы ребята даже случайно не травмировались об острые углы.

В STARKIDS ребенок будет чувствовать себя также комфортно и хорошо, как дома, а учителя сделают все от них зависящее, чтобы расставание с любимыми родителями показалось Вашему малышу непродолжительным.



СТЕРЕОТИП
№2

В САДИКАХ ДЕТИ ПОСТОЯННО БОЛЕЮТ

Всех нас в детстве учили – «солёный» воздух на море благоприятно влияет на иммунитет. В STARKIDS море не обещаем, но игровая комната из блоков гималайской соли предусмотрена. Кстати в этом смысле детский сад и правда уникален – соляную комнату Вы не найдёте больше ни в одном из детских садов Кишинева.

Всего 20 минут нахождения в таком помещении способствуют значительному укреплению иммунитета и снятию аллергии.

В соляной комнате STARKIDS ещё и проводятся занятия гимнастикой и йогой на английском языке.

СТЕРЕОТИП
№4

В ДЕТСКИХ САДАХ КОРМЯТ МАННОЙ КАШЕЙ С КОМОЧКАМИ

Многих из нас в детстве жутко раздражала манная каша с комочками! Чем кормят детей сегодня? Рассказываем! Приведя своего ребенка в детский сад STARKIDS, Вы можете быть уверены, что малыш будет сыт, причем блюда будут качественными и разнообразными, а 5-разовое питание (!) – вкусным, здоровым и сбалансированным соответственно возрасту.



СТЕРЕОТИП
№3

ОДНОГО ДЕТСАДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА НЕДОСТАТОЧНО

Многие родители думают, что одного детского сада для развития будет недостаточно, и стараются компенсировать это дополнительными занятиями и чересчур нагружают ребенка.

Не секрет, что основа жизненного успеха закладывается в самом раннем возрасте. В этом смысле можно смело утверждать, что в STARKIDS мы «создаём будущее» – здесь все направлено на то, чтобы помочь родителям раскрыть все таланты ребенка; вырастить из него будущего чемпиона, звезду или как минимум просто счастливого и успешного человека. Ведь именно в младшем возрасте интеллектуальное развитие и накопление знаний происходит быстрее, чем за всю последующую жизнь.

Обучение иностранным языкам, фитнес, хореография, йога, рисование, занятия вокалом, развивающие игры... Надо ли говорить, что в STARKIDS познавательные процессы и навыки ребенка дошкольного возраста совершенствуются и «оттачиваются» в полной мере.

СТЕРЕОТИП
№5

К ШКОЛЕ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬСЯ ДОМА

В программу детсада STARKIDS входят развивающие занятия с применением современных методик педагогики и психологии – комплексные развивающие уроки, а также занятия по подготовке к школе и изучению английского языка. Обучающие классы детского сада оборудованы современной техникой для адаптации детей к школе. Помимо этого, в STARKIDS есть собственная обширная библиотека с литературой на русском, румынском и английском языках. А в случае необходимости дети получают логопедическое и психологическое сопровождение.

**Хотите сами во всем убедиться?
Ждём вас по адресу:
ул. Тестемицану, 3/15
тел.: 022 55 00 78, 069 55 00 45**

STAR KIDS DISTRUJE STEREOTIPURILE!

În ziua de astăzi grădinița se asociază cu griș cu lapte deloc gustos, educatori duri, răceli frecvente și condiții dubioase. Deseori toate acestea se soldează cu dezamăgiri în cel mai bun caz și cu traume psihologice, în situații mai grave.

Anume din acest motiv, un astfel de loc important în viața fiecărui viitor adult, ca grădinița, a răspândit o cantitate nenumărată de „mituri” negative.

Astăzi prin exemplul unei grădinițe MODERNE în toate sensurile și UNICEF fără exagerare, STARKIDS, vom combate cele mai răspândite stereotipuri, totodată și îndoielile în legătură cu alegerea celei mai bune grădinițe pentru copil.



STEREOTIPUL Nº1

LA GRĂDINIȚĂ COPILUL ESTE LIPSIT DE ATENȚIE

Psihologii spun, că primul lucru, la care trebuie de atras atenție în alegerea grădiniței, este confortul.

Numărul mic de grupe de copii la STARKIDS îi permite educatorilor să acorde suficientă atenție fiecărui copil, să îi creeze un fundal emoțional confortabil, și cu toate acestea, să construască o comunicare eficientă în grupe.

Copilul trebuie să se simtă confortabil nu doar emoțional, dar și fizic. Își în acest sens STARKIDS înfățișează o imagine a viitorului. Săli luminoase, spațioase, finisate cu materiale inofensive pentru sănătatea copiilor. Design luminos, cu stil, este gândit până la cele mai mici detalii, întrucât mobilierul multicolor pentru copilași este realizat cu margini ergonomice, astfel încât copiii să nu se traumeze accidental de colțurile ascuțite.

La STARKIDS, copilul se va simți la fel de confortabil și bine ca acasă, iar pedagogii vor face totul ce depinde de ei pentru ca despărțirea de părinții iubiți să îi pară copilașului mai scurtă.



STEREOTIPUL №2

LA GRĂDINIȚĂ COPIII SE ÎMBOLNĂVESCU FRECVENT

Toți am fost învățați în copilărie - aerul „sărat” la mare influențează benefic imunitatea. La STARKIDS nu promitem marea, dar vă asigurăm o cameră de joc din plăci de sare de Himalaya. Apropo, în acest sens, grădinița este cu adevărat unică - nu veți găsi o cameră salină în niciuna dintre grădinițele din Chișinău.

În doar 20 minute aflarea în astfel de cameră contribuie la întărirea semnificativă a imunității și eliminarea alergiei.

În camera salină STARKIDS organizează exerciții de gimnastică și yoga în limba engleză.

STEREOTIPUL №4

LA GRĂDINIȚĂ HRĂNESCU COPIII CU GRİŞ CU LAPTE CU COCOLOAȘE

Pe mulți dintre noi, în copilărie, ne irita teribil terciul cu cocoaloașe! Cu ce hrănesc copiii astăzi? Vă povestim! Aducându-vă copilul la grădiniță STARKIDS, puteți fi siguri că copilașul va fi sătul, iar mâncărurile vor fi de înaltă calitate și variate, iar 5 mese pe zi (!) - gustoase, sănătoase și echilibrate în funcție de vîrstă.

Doriți să vă convingeți?
Vă așteptăm pe adresa
str. Testemițanu, 3/15
tel.: 022 55 00 78, 069 55 00 45

STEREOTIPUL №3

O SINGURĂ GRĂDINIȚĂ PENTRU DEZVOLTAREA COPIILULUI NU ESTE SUFIcientă

Mulți părinți cred că o singură grădiniță nu va fi suficientă pentru dezvoltare și încearcă să compenseze acest lucru cu activități suplimentare și supraîncărcarea copilului.

Nu este un secret faptul că fundamental succesului în viață se instalează la o vîrstă destul de fragedă. În acest sens, putem afirma cu încredere că la STARKIDS noi „creăm viitorul” - aici totul este orientat pentru a ajuta părinții să descopere toate talentele copilului; să crească în el un viitor campion, vedetă sau cel puțin un om fericit și împlinit. Căci anume la o vîrstă mică, dezvoltarea intelectuală și acumularea de cunoștințe se produc mai repede decât pe parcursul vieții ce urmează.

Studierea limbilor străine, fitness, coregrafie, yoga, desen, muzică, jocuri educative ... Nu merită să spunem, că la STARKIDS procesele cognitive și abilitățile copilului la vîrstă preșcolară sunt valorificate și „ascuțite” la capacitate maximă.

STEREOTIPUL №5

PENTRU ȘCOALĂ COPIIL SE PREGĂTEȘTE ACASĂ

Programul grădiniței STARKIDS include activități educative cu utilizarea metodelor moderne de către pedagogi și psihologi – un set de lecții educative, ore pentru pregătire la școală și învățarea limbii engleze. Sălile de învățare ale grădiniței sunt dotate cu tehnologii performante pentru adaptarea copiilor la școală. În plus, STARKIDS dispune de propria bibliotecă cu literatură rusă, română și engleză. Îar în caz de necesitate, copiii primesc asistență logopedică și psihologică.



STAR KIDS DESTROYS STEREOTYPES!

In our time, kindergarten has been associated with tasteless semolina, tough kindergarten teachers, frequent colds and dubious conditions. Often, this all turned out to be a disappointment or even psychological trauma to the kid. That is why such an important place in the life of every future adult as a kindergarten has overgrown with countless negative "myths". Today, by the example of MODERN in every sense of the word and UNIQUE, without exaggeration, STARKIDS kindergarten, we will dispel the most common stereotypes, as well as your doubts about choosing the best kindergarten for your child.

STEREOTYPE
№1

IN KINDERGARTEN, A CHILD IS DEPRIVED OF ATTENTION

Psychologists say that the first thing you need to pay attention to when choosing a kindergarten is comfort. The small number of children's groups in STARKIDS allows teachers to pay attention to each child, create a comfortable emotional background for him, and at the same time build effective work in groups. The child should be comfortable not only emotionally, but also physically. And in this sense, STARKIDS is like a picture from the future. Bright, spacious rooms are finished with materials harmless to children's health. The bright and stylish interior design is thought out to the smallest detail, to the point that multi-colored furniture for babies is made with streamlined edges so that the children do not even accidentally get injured on sharp corners. In STARKIDS, the child will feel as comfortable and good as at home, and the teachers will do everything in their power to make the separation from their beloved parents seem short-lived.

STEREOTYPE
Nº2

IN KINDERGARTENS, CHILDREN ARE CONSTANTLY SICK

We were all taught in childhood - "salty" air at sea favorably affects immunity. In STARKIDS we do not promise the sea, but a game room made of blocks of Himalayan salt is provided. By the way, in this sense, the kindergarten is truly unique - you will not find a salt room in any of the kindergartens in Chisinau. Just 20 minutes in this room contribute to a significant strengthening of the immune system and the removal of allergies. In the salt room STARKIDS also conducted classes in gymnastics and yoga in English.

STEREOTYPE
Nº4

AT KINDERGARTENS THEY FEED SEMOLINA PORRIDGE WITH LUMPS

Many of us in childhood were terribly annoyed by semolina with lumps! What are the children having today? We tell! Bringing your child to STARKIDS kindergarten, you can be sure that the baby will be full, and the dishes will be of high quality and varied, and 5 meals a day (!) - tasty, healthy and balanced according to age.

STEREOTYPE
Nº5

IT'S BETTER TO GET READY FOR SCHOOL AT HOME

The STARKIDS kindergarten program includes developmental classes using modern methods of pedagogy and psychology - comprehensive developmental lessons, as well as classes for preparing for school and learning English. The kindergarten teaching classes are equipped with modern technology for adapting children to school. In addition, STARKIDS has its own extensive library with literature in Russian, Romanian and English. And if necessary, children receive speech therapy and psychological support.

STEREOTYPE
Nº3

JUST KINDERGARTEN FOR THE DEVELOPMENT OF THE CHILD IS NOT ENOUGH

Many parents think that just kindergarten will not be enough for development, and they try to compensate for this with additional activities and overload the child.

It is no secret that the foundation of success in life is laid at a very young age. In this sense, we can safely say that at STARKIDS we are "creating the future" - everything here is aimed at helping parents to reveal all the talents of the child; to grow him as a future champion, a star, or at least just a happy and successful person. Indeed, it is at a young age that the intellectual development and accumulation of knowledge occurs faster than in all subsequent life. Foreign language, fitness, choreography, yoga, drawing, vocals, developmental games ... Needless to say, in STARKIDS the cognitive processes and skills of a preschool child are improved and honed to the full.



***Do you want to see
everything yourself?
We are waiting for you at
Testemitanu 3/15
tel.: 022 55 00 78
069 55 00 45***



Star Kids

EDUCATION & SPORT
ELDORADO TERRA PROJECT

str. Ginta Latina 12/20;
/022/ 55 00 77 /+373/ 60 55 00 79



StarKidS
EDUCATION & SPORT
ELDORADO TERRA PROJECT

str. Testemițanu 3/15;
/022/ 55 00 78 /+373/ 69 55 00 45





TATIANA PAULESCU, mamă a 3 copii

“

Pentru ai mei 3 copii, am ales STARKIDS, pentru că anume aici copiii obțin o dezvoltare multilaterală. Aceasta este o grădiniță, care oferă absolut tot ceea ce este necesar pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, inclusiv cinci mese gustoase și variate pe zi.

Vreau să-mi exprim recunoștință, ca mamă, educatorilor STARKIDS pentru atenția, profesionalismul și eforturile pe care le depun zilnic și, bineînțeles, pentru grijă și răbdarea lor în relație cu copiii noștri.

”

ТАТЬЯНА ПАУЛЕСКУ, мама 3х детей

“ Для своих 3х детей я выбрала STARKIDS, потому что именно здесь дети получают всестороннее развитие. Это детский сад, который предоставляет абсолютно всё необходимое для гармоничного развития ребёнка, в том числе и разнообразное вкусное пятиразовое питание. Хочу, как мама, выразить благодарность воспитателям STARKIDS за их внимание, профессионализм и усилия, которые они прилагают изо дня в день и, конечно, за их заботу и терпение по отношению к нашим детям. ”



Tatiana Paulescu, mother of 3 children

For my 3 children, I chose STARKIDS, because here children receive comprehensive development. This is a kindergarten that provides absolutely everything necessary for the harmonious development of the child, including a variety of delicious five meals a day. I want to express my gratitude, as a mother, to the STARKIDS teachers for their attention, professionalism and the efforts that they make every day and, of course, for their care and patience with our children.



АЛИНА НИКОЛАЕВА, мама Теодора, 2,5 г.

“ Моему малышу всего 2,5 года, но он уже на протяжении нескольких месяцев с удовольствием посещает STARKIDS. Здесь очень приятная располагающая атмосфера. Всегда, когда я забираю Тео из сада, он в отличном настроении! Ему очень нравятся фитнес и йога. После этих занятий он приходит домой и показывает мне новые движения – этим приятно меня удивляет. Кроме того, заметила, что в STARKIDS Теодору привили любовь к рисованию. С уверенностью могу сказать, что сделала правильный выбор, когда отдала своего ребёнка в этот детсад. И другим мамочкам советую остановить свой выбор на STARKIDS! ”

ALINA NICOLAEVA, mama lui Teodor, 2,5 ani

“

Copilașul meu are doar 2,5 ani, dar în decurs a câteva luni, el frecventează cu plăcere STARKIDS. Atmosfera de aici este foarte plăcută și primitoare. Ori de câte ori îl iau pe Teo de la grădiniță, este în plină dispoziție! Îi place foarte mult fitness-ul și yoga. După aceste ore, ajunge acasă și îmi arată noile mișcări - acest lucru mă surprinde plăcut. În plus, am observat că la STARKIDS, lui Teodor i s-a insuflat dragostea pentru desen. Pot spune cu încredere că am făcut alegerea corectă, când mi-am dat copilul la această grădiniță. Si le sfătuiesc li altor mămici să opteze pentru STARKIDS!

”



Alina Nikolaeva, mother of Theodore, 2.5 y.o.

My baby is only 2.5 years old, but for several months now he has been visiting STARKIDS with pleasure. The atmosphere here is very pleasant. Whenever I take Theo out of the kindergarten, he is in a great mood! He really likes fitness and yoga. After these classes, he comes home and shows me new movements - this pleasantly surprises me. In addition, I noticed that in STARKIDS, Theodore was instilled with a love of drawing.

I can say with confidence that I made the right choice when I gave my child to this kindergarten. And I advise other mothers to opt for STARKIDS!



ELENA GRECU, mama lui Platon, 4 ani

“

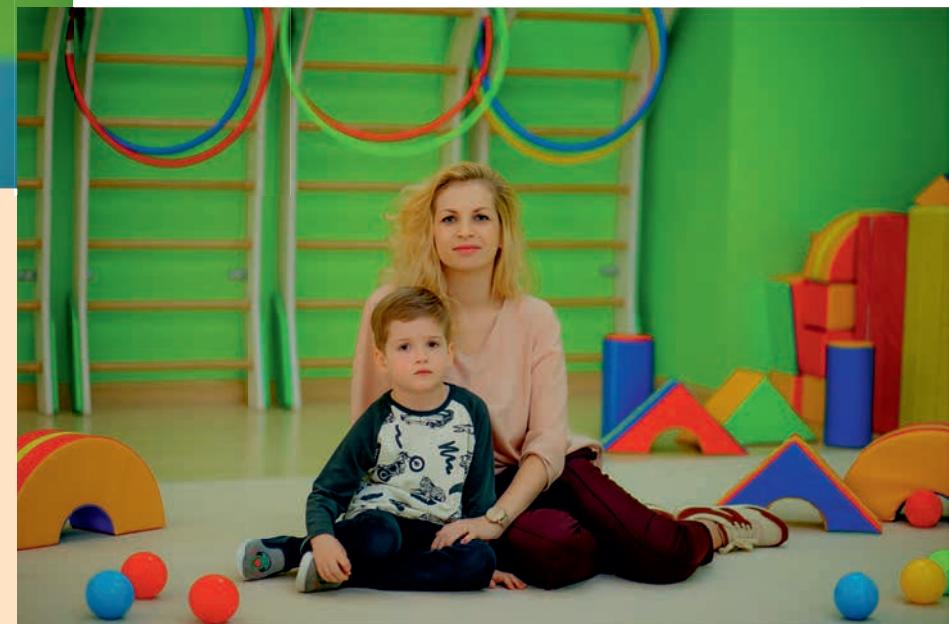
Pentru familia noastră, STARKIDS a devenit o a doua casă. Platon merge la grădiniță cu placere dimineața. El se grăbește către noi săi prieteni și educatorii iubiți. Se întoarce acasă, cu dispoziție ridicată și cu o mulțime de emoții pozitive. Eu, ca mamă, mă bucură faptul că pe lângă timpul petrecut vesel la grădiniță, copilul obține multe cunoștințe: învăță limbile străine; face yoga, fitness, coregrafie și muzică. și cel mai important, toate activitățile îi sunt pe plac. Vreau să subliniez în mod aparte alimentația echilibrată formată din cinci mese. Copilul meu este încântat. Am găsit grădinița ideală pentru noi - STARKIDS!

”

ЕЛЕНА ГРЕКУ, мама Платона, 4г.

“

Для нашей семьи STARKIDS стал вторым домом. Платон с удовольствием по утрам бежит в детский сад. Он спешит к своим новым друзьям и любимым воспитателям. Домой возвращается в приподнятом настроении и с морем положительных эмоций. Меня, как маму, радует еще и тот факт, что помимо веселого времяпрепровождения в саду, ребёнок получает много знаний: изучает иностранные языки; занимается йогой, фитнесом, хореографией и музыкой. А самое главное, что все занятия ему в удовольствие. Отдельно хочу подчеркнуть сбалансированное пятиразовое питание. Мой ребёнок от него в восторге. Мы для себя нашли свой идеальный детский сад - это STARKIDS!



Elena Grecu, mother of Platon, 4 y.o.

For our family, STARKIDS has become a second home. Platon with pleasure runs to kindergarten in the morning. He hurries to his new friends and beloved teachers. He returns home in high spirits and with a tons of positive emotions. As a mother, I am also pleased with the fact that in addition to having fun in the kindergarten, the child receives a lot of knowledge: learning foreign languages; engages in yoga, fitness, choreography and music. And most importantly, he enjoys all classes. Separately, I want to emphasize balanced five meals a day. My child is delighted with it. We found our ideal kindergarten - it's STARKIDS!



ЛЮДМИЛА ДРОЗДА,

мама Полины, 6 лет

“ Мы ходим в STARKIDS с момента открытия. Этот детсад зарекомендовал себя ещё в первом своём проекте на Чеканах. Поэтому как только новый STARKIDS открылся на Ботанике, я, наверное, была одной из первых мам, кто привёл сюда своего ребёнка. Полине здесь очень нравится: приходит домой и рассказывает, какие интересные игры и занятия у ее группы проходили в течение дня. Особенно она обожает йогу, танцы, вокал. Мне, как маме, нравится здесь абсолютно все. Подход и профессионализм всей команды на таком высоком уровне, что STARKIDS – это именно тот идеальный садик, который я всегда себе представляла. Я очень рада за Полинку. Ведь самое главное по большому счёту, чтобы наши дети были счастливыми! Это счастье на лице своего ребёнка я вижу каждый день. ”

LIUDMILA DROZDA, mama Polinei, 6 ani

“

Noi mergem la STARKIDS încă din momentul deschiderii. Această grădiniță s-a autorecomandat încă în primul său proiect la Ciocana. De aceea, odată ce nouă STARKIDS s-a deschis la Botanica, eu cred că, am fost una din primele mămici, care și-au adus copilul aici.

Polinei îi place enorm aici: vine acasă și ne povestește, ce jocuri captivante și activități grupa ei a avut pe parcursul zilei. În mod deosebit adoră yoga, dansul, muzica.

Mie, ca unei mame, îmi place aici absolut totul. Abordarea și profesionalismul întregii echipe la un nivel atât de înalt, încât STARKIDS este anume acea grădiniță ideală, pe care mereu mi-o imaginase.

Sunt bucuroasă pentru Polina. Căci cel mai important în mare parte constă în ceea ce copii noștri să fie fericiți! Această fericire o văd în fiecare zi pe fața propriului copil.

”



Lydmila Drozda, mother of Polina, 6 y. o.

We have been going to STARKIDS since opening. This kindergarten has established itself in its first project in Ciocana District. Therefore, as soon as the new STARKIDS opened in Botanica District, I was probably one of the first mothers to bring my child here.

Polina likes it very much: she comes home and tells what interesting games and activities her group had during the day. She especially loves yoga, dancing, vocals.

As a mom, I like absolutely everything here. The approach and professionalism of the whole team at such a high level, that STARKIDS is exactly that ideal kindergarten that I have always imagined. I am very happy for Polina. After all, the most important thing is that our children are happy! This happiness on the face of my child I see every day.

ЗАВИДНЫЕ ХОЛОСТЯКИ

сети клубов «Aquaterra»

Можно дать много определений, кто такой настоящий мужчина, но, чаще всего, каждый остается при своем мнении. Зато мы точно знаем, какие именно мужчины посещают сеть клубов «Aquaterra»!

CEI MAI DE INVIDIAT BURLACI

din reteaua de cluburi „Aquaterra”

Putem da multe definiții pentru a caracteriza un bărbat adevărat, însă, de cele mai dese ori, fiecare rămâne cu părerea lui. În schimb noi știm cu exactitate, ce fel de bărbați vizitează rețeaua de cluburi „Aquaterra”!

ENVIABLE BACHELORS

of the Aquaterra Club Network

You can give a lot of definitions of who a real man is, but, more often, everyone has its own opinion about that. But we know exactly which men visit the Aquaterra club network!



TOP 5





Константин Ватаманюк

28 лет, основатель «Real Man»

Хобби: стрельба, спорт, боевые искусства, плавание, йога.

Три характеризующих вас качества:

целеустремленность, коммуникабельность, оптимизм.

Быть успешным – это: заниматься любимым делом, получая при этом прибыль. Реализовать себя не только на финансовом уровне, но и на социальном, физическом и духовном.

С чего начинается и заканчивается ваш день: всегда начинается с улыбки, потому что я благодарю Вселенную за то, что я проснулся и за то, что наступил новый день. Заканчивается также улыбкой, потому что я рад, что провел день интересно и продуктивно.

На что обращаете внимание в девушке в первую очередь:

на гармоничность образа. Девушка должна быть ухоженной и эффектной, но при этом во всем не должно быть перебора.

Какие черты характера важны в представительницах противоположного пола: все черты характера хороши, когда они в меру. Если одного качества больше или меньше, оно превращается в недостаток. А когда девушка обладает спектром качеств, то определенно с ней никогда не бывает скучно.

О чем мечтали в детстве: стать специальным агентом. В какой-то степени эта мечта реализовалась.

О чем мечтаете сейчас: о внутренней гармонии.

Материальный мир и все, что вокруг, не может сделать нас счастливыми настолько, насколько можем сделать себя счастливыми мы сами.

Что вас может заставить улыбнуться: солнце.

А расстроить: ничего.

Кем вы себя видите через пять лет: монахом)

Constantin Vatamaniuc

28 ani, fondatorul „Real Man”

Hobby: tragere cu arma, sport, arte marțiale, înot, yoga.

Trei calități care vă caracterizează: perseverență, comunicabilitate, optimism.

Să fii un om de succes înseamnă: să faci ceea ce-ți place, având și venit din asta. Să te realizezi nu doar la nivel finanțiar, dar și social, fizic și spiritual.

Cum vă începeți ziua și cum o terminați: mereu o încep cu zâmbet, pentru că îi mulțumesc Universului pentru faptul că m-am trezit și pentru că a venit o nouă zi. O termin la fel, cu zâmbet, pentru că sunt bucuros că am petrecut ziua interesant și productiv.

La ce atrageți atenția, atunci când priviți prima dată o domnișoară: la cât de armonios este aspectul ei. Domnișoara trebuie să fie îngrijită, atrăgătoare, dar fără excese.

Ce trăsături ar trebui să posede reprezentantele sexului opus: toate trăsăturile sunt bune, când sunt moderate. Dacă o calitate este mai mult sau mai puțin depășită, ea se transformă în defect. Iar când domnișoara are un spectru mare de calități, cu siguranță, alături de ea niciodată nu va fi plăcitor.

La ce ați visat în copilarie: să devin un agent special. În oarecare măsură acest vis s-a realizat.

La ce visati acum: la armonie interioară. Lumea materială și totul, ce se află în jur, nu ne poate face fericiți aşa, cum o putem face singuri.

Ce vă face să zâmbiți: soarele.

Ce vă întristează: nimic.

Cum vă vedeti peste cinci ani: călugăr

Konstantin Vatamanyuk

28 years old, founder of "Real Man"

Hobbies: shooting, sports, martial arts, swimming, yoga.

Three qualities that characterize you:

determination, sociability, optimism.

To be successful is to do what you love, while making a profit. Realize yourself not only at the financial level, but also on the social, physical and spiritual.

What your day begins and ends with: it always starts with a smile, because I thank the Universe for waking me up and for the fact that a new day has come. It also ends with a smile, because I am

glad that I spent the day interestingly and productively.

What do you pay attention to in a girl first of all: on the harmony of the image. The girl should be well-groomed and effective, but at the same time there should not be too much in everything.

What character traits are important in the opposite sex: all character traits are good when they are in moderation. If one quality is more or less, it turns into a disadvantage. And when a girl has a range of qualities, then definitely it is never boring with her.

What have you dreamed of in childhood: to become a special agent. To some extent, this dream came true.

What are you dreaming about now: inner harmony. The material world and everything around cannot make us as happy as we can make ourselves happy.

What can make you smile: the sun.

And upset: nothing.

Who do you see yourself in five years: monk



Даниел Горобан

25 лет, маркетолог

Хобби: спорт, плавание, в идеале, водное поло.

Три характеризующих вас качества:

целеустремленность, скромность, справедливость.

Быть успешным – это: достигать своих целей.

С чего начинается и заканчивается ваш день:
спортом.

На что обращаете внимание в девушке в первую очередь: на улыбку.

Какие черты характера важны в представительницах противоположного пола:

понимание чувства юмора, и чем меньше вопросов задает, тем лучше.

О чем мечтали в детстве: увидеть Америку.

О чем мечтаете сейчас: чтобы Молдова стала примером для других стран.

Что вас может заставить улыбнуться: другая улыбка.

А расстроить: это нереально.

Кем вы себя видите через пять лет: тридцатилетним мужчиной.



Daniel Goroban

25 ani, specialist marketing

Hobby: sport, înot, ideal polo pe apă.

Trei calități care să caracterizează: perseverență, modestie, simțul dreptății.

Să fii un om de succes înseamnă: să îți atingi scopurile.

Cum vă începeți ziua și cum o terminați: cu sport.

La ce atrageți atenția, atunci când priviți prima dată o domnișoară: la zâmbet.

Ce trăsături ar trebui să posede reprezentantele sexului opus: simțul umorului, și cu cât mai puține întrebări pune, cu atât mai bine.

La ce ați visat în copilărie: să văd America.

La ce visăți acum: ca Moldova să devină un exemplu pentru alte țări.

Ce vă face să zâmbiți: alt zâmbet.

Ce vă întristează: e imposibil.

Cum vă vedeați peste cinci ani: bărbat de treizeci de ani.

Daniel Goroban

25 years old, marketer

Hobbies: sports, swimming, ideally water polo.

Three qualities that characterize you: determination, modesty, justice.

To be successful is to achieve your goals.

What your day begins and ends with: sports.

What do you pay attention to in a girl first of all: a smile.

What character traits are important in the opposite sex: understanding of a sense of humor, and the fewer questions asked, the better.

What have you dreamed of in childhood: to visit America.

What are you dreaming about now: for Moldova to become an example for other countries.

What can make you smile: another smile.

And to upset: this is unreal to make.

Who do you see yourself in five years: a thirty-year-old man.



Роман Никула

*32 года, менеджер в
книжном издательстве*

Хобби: игра на гитаре, спорт.

Три характеризующих вас качества:

доброта, порядочность, открытость.

Быть успешным – это: жить полной насыщенной жизнью, заниматься любимым делом, ставить цели и идти к ним.

С чего начинается и заканчивается ваш день:

начинается с контрастного душа, заканчивается с планирования своего завтрашнего дня.

На что обращаете внимание в девушке в первую очередь: на внешность и поведение.

Какие черты характера важны в представительницах противоположного пола: женственность, искренность,

воспитанность, скромность.

О чем мечтали в детстве: стать профессиональным футболистом.

О чем мечтаете сейчас: поскорее бы лето, чтобы уехать в отпуск.

Что вас может заставить улыбнуться: приятные воспоминания.

А расстроить: плохие новости.

Каким вы себя видите через пять лет: поживем, увидим.

Roman Nicula

32 ani, manager editură

Hobby: chitară, sport.

Trei calități care să caracterizează: bunătate, decentă, discreție.

Să fii un om de succes înseamnă: să trăiești din plin, să ai o pasiune, să stabilești obiective și să mergi către ele.

Cum să începeți ziua și cum o terminați: o încep cu un duș de contrast, o termin cu planificarea următoarei zile.

La ce atrageți atenția, atunci când priviți prima dată o domnișoară: felul cum arată și cum se comportă.

Ce trăsături ar trebui să posede reprezentantele sexului opus: feminitate, sinceritate, educație, modestie.

La ce ați visat în copilărie: să devin un fotbalist profesional.

La ce visati acum: să vină vara, ca să merg în concediu.

Ce să face să zâmbiți: amintirile frumoase.

Ce să întristeați: nouăți negativă.

Cum să vedeti peste cinci ani: vedem.



Roman Nicula

32 years old, book publishing manager

Hobbies: playing the guitar, sports.

Three qualities that characterize you: kindness, decency, openness.

To be successful is to live a full, fulfilling life, do what you love, set goals and go towards them.

What your day begins and ends with: begins with a contrasting shower, ends with planning the next day.

What do you pay attention to in a girl first of all: appearance and behavior.

What character traits are important in the opposite sex: femininity, sincerity, good breeding, modesty.

What have you dreamed of in childhood: to become a professional football player.

What are you dreaming about right now: for summer to come faster to go on vacation.

What can make you smile: pleasant memories.

And upset: bad news.

How do you see yourself in five years: wait and we will see.

Эдуард Малареу

24 года, солист группы «Akord»

Хобби: спорт, поэзия.

Три характеризующих вас качества: амбициозность, оптимизм, гибкость.

Успешный человек – это: человек, который нашел себя. Успешный человек никогда не ставит перед собой преград и всегда идет вперед. Конечно же, не в последнюю очередь, это всегда – счастливый человек.

С чего начинается и заканчивается ваш день: мой образ жизни не позволяет иметь фиксированный график, каждый день – это что-то новое для меня. Жизнь артиста подразумевает каждый день начинать и заканчивать по-разному.

На что обращаете внимание в девушке в первую очередь: на простоту, на минимализм во внешнем виде и обязательно на образованность.

Какие черты характера важны в представительницах противоположного пола:

прямолинейность, рациональность, ум и внутренняя сила.

О чем мечтали в детстве: о большой сцене и музыке.

О чем мечтаете сейчас: об отдыхе больше, чем три дня.

Что вас может заставить улыбнуться: искренние люди, которые, неважно, с чем к тебе приходят, с болью или радостью. Я искренен во всем, и мне важно видеть это в окружающих.

А расстроить: боль, которую испытывают родные мне люди.

Каким вы себя видите через пять лет: лучше, чем сейчас.



Eduard Malareu

24 ani, solistul trupei „Akord”

Hobby: sport, poezie.

Trei calități care vă caracterizează: ambiție, optimism, flexibilitate.

Să fii un om de succes înseamnă: omul care s-a găsit pe sine. Un om de succes niciodată nu își pune piedici și mereu merge înainte. Desigur, nu în ultimul rând, este un om fericit.

Cum vă începeți ziua și cum o terminați: modul meu de viață nu îmi permite să am un grafic fix, fiecare zi este ceva nou pentru mine. Viața unui artist face ca fiecare zi să o înceapă și să o termine diferit.

La ce atrageți atenția, atunci când priviți prima dată o domnișoară: la simplitate, minimalism și obligatoriu, la gradul de cultură.

Ce trăsături ar trebui să posede reprezentantele sexului opus: capacitatea de a fi directă, inteligență și putere interioară.

La ce ați visat în copilărie: la scenă și muzică.

La ce visați acum: la odihnă, mai mult de trei zile.

Ce vă face să zâmbiți: oamenii sinceri, nu contează cu ce vin la tine, cu durere sau cu bucurie. Sunt sincer în toate și pentru mine este important să văd aceasta și în ceilalți.

Ce vă întristează: durerea, pe care o simt oamenii dragi.

Cum vă vedeați peste cinci ani: mai bine decât acum.



Eduard Malareu

*24 years old, lead singer
of Akord*

Hobbies: sports, poetry.

Three qualities that characterize you: ambitiousness, optimism, flexibility.

A successful person is: a person who has found himself. A successful person never puts obstacles in front of him and always goes forward. Of course, not least, it is always a happy person.

What your day begins and ends with: my lifestyle does not allow me to have a fixed schedule, every day is something new for me. The artist's life means starting and ending in different ways every day.

What do you pay attention to in a girl first of all: simplicity, minimalism in appearance and of course education.

What character traits are important in women of the opposite sex: straightforwardness, rationality, intelligence and inner strength.

What you have dreamed of in childhood: the big stage and music.

What are you dreaming about now: about the rest ,more than three days.

Игорь Сырбу

33 года, заслуженный артист, солист группы «Akord»

Хобби: спорт, путешествия.

Три характеризующих вас качества:

перфекционизм, чувствительность, ответственность.

Быть успешным – это: делать то, что тебе по-настоящему нравится, верить в мечты и иметь сильную команду единомышленников рядом. Для этого нужно уметь быть благодарным и ответственным.

С чего начинается и заканчивается ваш день: мой день начинается с музыки, кофе и разговорами с семьей. Заканчивается спокойным ужином, хорошим концертом или спектаклем, интересной книгой.

На что обращаете внимание в девушке в первую очередь: на улыбку и взгляд, за которым можно увидеть характер.

Какие черты характера важны в представительницах противоположного пола: для меня очень важно, чтобы девушка была мудрая и терпеливая. Возможно, так я представляю идеальную жену артиста, который часто в разъездах.

О чем мечтали в детстве: всегда мечтал быть на большой сцене, перед публикой, средиapplодисментов и цветов.

О чем мечтаете сейчас: быть здоровым и способным реализовать все свои цели и планы, как личные, так и профессиональные. И как бы ни банально это звучало, мечтаю о мире и благополучии во всем, что меня окружает.

Что вас может заставить улыбнуться:

искреннее «спасибо», прогулка с дорогими мне людьми и приятное сообщение от поклонников.

А расстроить: ложь и агрессия.

Каким вы себя видите через пять лет: вижу себя реализованным и успешным во всем, что делаю.



Igor Sirbu

33 ani, artist emerit, solistul trupei „Akord”

Hobby: sport, călătorii.

Trei calități care vă caracterizează: perfecționism, sensibilitate, responsabilitate.

Să fii un om de succes înseamnă: să faci ceea ce-ți place cu adevărat, să crezi în visuri și să ai alături oameni care gândesc la fel. Pentru aceasta trebuie să înveți să fii recunosător și responsabil.

Cum vă începeți ziua și cum o terminați: ziua mea o încep cu muzică, cafea și discuții cu familia. O termin cu o cină linăștită, un concert bun sau spectacol, cu o carte interesantă.

La ce atrageți atenția, atunci când priviți prima dată o domnișoară: la zâmbet și privire, în spatele cărora pot fi desluși caracterul.

Ce trăsături ar trebui să posedă reprezentantele sexului opus: pentru mine contează mult ca domnișoara să fie înțeleaptă și răbdătoare. Posibil, aşa cum îmi imaginez soția ideală pentru un artist, care se află mereu în deplasări.

La ce ati visat în copilărie: întotdeauna am visat să fiu pe scenă, în fața publicului, printre aplauze și flori.

La ce visati acum: să fiu sănătos și capabil să-mi realizez toate scopurile și planurile, atât personale, cât și profesionale. Cât de banal ar suna, îmi doresc pace și bunăstare în tot ceea ce mă înconjoară.

Ce vă face să zâmbiți: un sincer „mulțumesc”, o plimbare cu oamenii dragi mie și un mesaj plăcut de la admiratori.

Ce vă întristează: minciuna și agresiunea.

Cum vă vedeti peste cinci ani: mă văd realizat în tot ceea ce fac.



Igor Sirbu

*33 years old, Honored
Artist, lead singer of
Akord*

Hobbies: sports, traveling.

Three qualities that characterize you: perfectionism, sensitivity, responsibility. To be successful is to do what you really like, believe in dreams and have a strong team of like-minded people nearby. To do this, you need to be able to be grateful and responsible.

What your day begins and ends with: my day begins with music, coffee and talking with family. It ends with a calm dinner, a good concert or performance, an interesting book.

What do you pay attention to in a girl first of all: a smile and a look, behind which you can see the character.

What character traits are important in women of the opposite sex: it is very important for me that a girl be wise and patient. Perhaps this is how I imagine the artist's ideal wife, who is often on the road.

What you have dreamed of in childhood: I always dreamed of being on the big stage, in front of the audience, among applause and flowers.

What are you dreaming about now: to be healthy and able to realize all my goals and plans, both personal and professional. And no matter how trite it may sound, I dream of peace and prosperity in everything that surrounds me.

What can make you smile: sincere "thank you", a walk with people dear to me and a nice message from fans.

And to upset: lies and aggression.

How do you see yourself in five years: I see myself realized and successful in everything I do.



ANTISTRESS

Здоровый дух и тело.
**АНТИСТРЕСС
ТРЕНИРОВКИ**

РУС |

В сегодняшнем мире, где ежедневная суета переплется с внутренним напряжением, связанным с желанием все успеть, наше психическое и эмоциональное состояние подвергается неминуемому стрессу. Нам все сложнее самостоятельно удерживать баланс тела и собственных мыслей, чтобы поддерживать внутреннюю гармонию. Клуб «Aquaterra Wellness & Spa» предлагает совершенную концепцию, которая поможет достичь ежедневного состояния равновесия.

Это такие антистресс тренировки, как йога, фляй йога, пилатес и цигун. За счет идеального сочетания техник расслабления, физической нагрузки и духовной составляющей, эти тренировки помогают преодолевать ментальные блоки и внутреннюю дисгармонию, учат концентрироваться на внутренних ощущениях, заряжая положительной энергией, которая становится точкой опорой в нашей повседневной жизни.

Spirit sănătos în corp sănătos.
**ANTRENAMENTE
ANTISTRESS**

ROM |

În lumea de azi, unde agitația zilnică se împletește cu încordarea interioară asociată cu dorința de a le reuși pe toate, starea noastră mentală și emoțională este inevitabil una încârcată cu stres. Ne este din ce în ce mai dificil să ținem echilibrul corpului și al propriilor gânduri pentru a menține armonia interioară. Clubul «Aquaterra Wellness & Spa» propune un concept perfect, care va ajuta să atingeți o stare zilnică de echilibru. Acestea include antrenamente antistress, cum ar fi yoga, fly yoga, pilates și tsigun. Datorită combinației perfecte dintre tehniciile de relaxare, activitatea fizică și componenta spirituală, aceste antrenamente ajută la depășirea blocajelor mentale și a dezechilibrului interior, învățând concentrarea pe senzațiile interioare, ce ne încarcă în rezultat cu energie pozitivă, care devine un punct de sprijin în viața noastră de zi cu zi.

Healthy mind and body.
**ANTISTRESS
WORKOUT**

ENG |

In today's world, where daily hustle and bustle is intertwined with the inner tension associated with the desire to do everything, our mental and emotional state is inevitably stressed. It is becoming increasingly difficult for us to maintain the balance of the body and our own thoughts in order to maintain internal harmony. The Aquaterra Wellness & Spa Club offers the perfect concept to help you achieve a daily state of balance. These are anti-stress training such as yoga, fly yoga, Pilates and qigong. Due to the perfect combination of relaxation techniques, physical activity and the spiritual component, these trainings help to overcome mental blocks and inner disharmony, learn to concentrate on internal sensations, charging positive energy, which becomes a fulcrum in our everyday life.



TATIANA MANUCOVSCAIA
Pilates trainer

РУС |

На сегодняшний день существует огромное количество направлений в фитнесе, чтобы каждый желающий смог подобрать то, что подходит именно ему. Но есть одно направление, которое одинаково эффективно для всех, без исключения. Это пилатес. О нем рассказывает Татьяна Мануковская – тренер клуба «Aquaterra Wellness & Spa»

Пилатес – это система физических упражнений, и под этими словами скрыт большой смысл. Потому что это не просто физические упражнения, а комплекс упражнений, направленный на исправление асимметрий и дисбаланса в теле, оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений в теле, улучшение самочувствия. Все это позволяет человеку не только физически быть здоровым, но и качественно жить.

Как говорил сам основатель пилатеса – Джозеф Пилатес, пилатес – это взаимодействие тела, ума и духа. А параллельное укрепление этих трех важных составляющих и приводит нас к внутренней гармонии.

Все упражнения в пилатесе направлены на вытяжение, мышцы становятся удлиненными, эластичными, после тренировок можно заметить, что формы как будто вытягиваются. Чем пилатес хорош и даже уникален, для занятий практически нет никаких противопоказаний и возрастных ограничений, а результат для всех будет очевиден уже после нескольких тренировок!

ROM |

Astăzi, există un număr foarte mare de direcții de fitness, încât fiecare să poată alege ceea ce i se potrivește. Dar există o direcție la fel de efectivă pentru toți, fără excepție. Acesta este Pilates. Despre el ne vorbește Tatiana Manucovscaia – antrenorul clubului «Aquaterra Wellness & Spa»

Pilates – un sistem de exerciții fizice, și în spatele acestor cuvinte se ascunde o mare semnificație. Pentru că nu sunt doar exerciții fizice, dar un complex de exerciții, orientat spre îndreptarea asimetriilor și dizarmoniilor ale corpului, sănătatea articulațiilor și întărirea mușchilor, eliminarea tensiunii în corp, îmbunătățirea stării generale. Toate acestea permit persoanei nu doar fizic să fie sănătoasă, dar și să trăiască calitativ. Cum a spus fondatorul Pilates – Joseph Pilates, Pilates – legătura între corp, minte și suflet. Iar întărirea simultană a acestor componente importante ne conduce către armonie interioară.

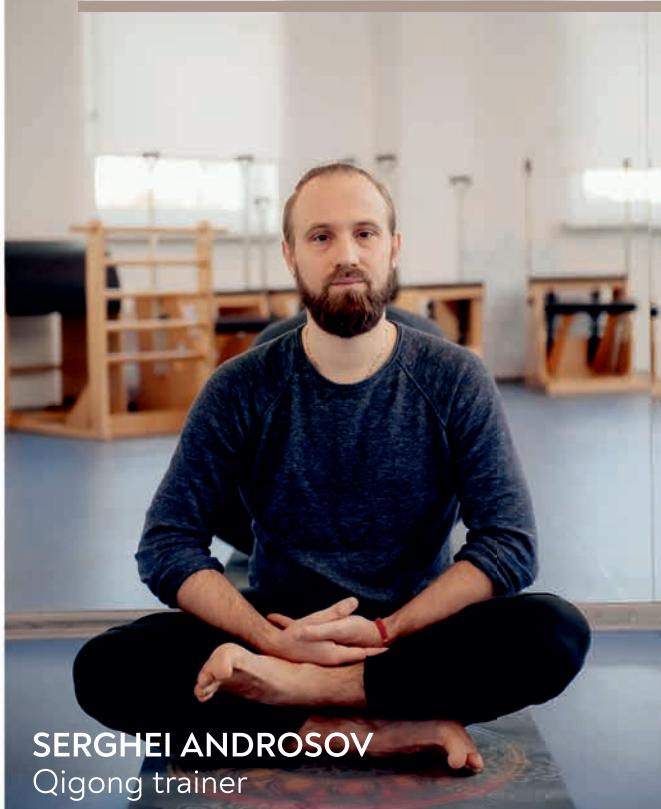
Toate exercițiile din Pilates sunt orientate pe prelucrarea mușchilor, mușchii devin elastic, după antrenament, puteți observa că formele par să se fortifice. Pilates este benefici și chiar unic, prin faptul că, practic nu există contraindicații și restricții de vârstă pentru practicare, iar rezultatul, pentru toți, va fi vizibil chiar după câteva antrenamente!



ENG |

Today, there are a huge number of directions in fitness, so that everyone can choose what suits you better. But there is one direction that is equally effective, without exception. This is Pilates. Tatyana Manukovskaya, coach of the Aquaterra Wellness & Spa club, talks about it.

Pilates is a system of exercises and a lot of meaning is hidden in these words. This is not just physical exercises, but a set of them aimed at correcting asymmetries and imbalances in the body, improving joints and strengthening muscles, relieving stress in the body and improving well-being. All this allows a person not only to be physically healthy, but also to live a quality life. As Pilates founder Joseph Pilates himself said, Pilates is the interaction of body, mind and spirit. A parallel strengthening of these three important components leads us to inner harmony. All exercises in Pilates are aimed at stretching, the muscles become elongated, elastic, after training you can notice that the shape seems to stretch. Pilates is very good and even unique, because there are practically no contraindications and age restrictions for classes and the result for everyone will be obvious after just a few workouts.



SERGHEI ANDROSOV
Qigong trainer

РУС |

Цигун – это практика по управлению энергиями внутри своего тела и взаимодействие с энергией окружающего нас мира. Цигун направлен на самоисцеление, духовное и физическое, поддержание собственного здоровья и психоэмоционального равновесия.

Техники цигун позволяют сосредоточиться на внутренних ощущениях, сконцентрироваться на «тонких» процессах в теле, прочувствовать энергию, как она движется по телу. В процессе занятий, мы обучаемся не только чувствовать энергию, но и влиять на нее, управлять ею и перенаправлять в те участки тела, где ее недостаточно.

В виду сегодняшнего агрессивного образа жизни, люди не могут найти ощущение внутреннего покоя, психоэмоционального баланса. Это в свою очередь является основной причиной таких проблем, как нарушение сна, панические атаки, заболевания внутренних органов и различных частей опорно-двигательного аппарата. Цигун позволяет выпрямить это состояние, найти точку опоры.

На занятиях мы стараемся достичь уровня психоэмоционального баланса, равновесия. После занятий человек уходит умиротворенным, наполненным позитивом. Техники цигун помогают успокоить бушующие процессы, происходящие в душе и голове каждого, в его мыслях, эмоциях, переживаниях. Когда энергии в теле уравновешиваются, приходит осознание того, что возможно влиять на то, что происходит внутри нас, что можно управлять своим умом, своим психоэмоциональным состоянием и как следствие, своим здоровьем и жизнью!

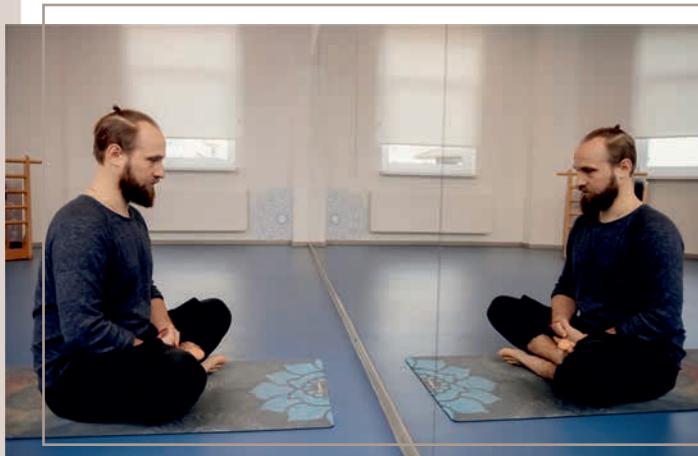
Это осознание в конечном итоге распространяется на все сферы нашей социальной деятельности, делая жизнь осмысленной, а нас счастливыми!

Tsigun – practică care desemnează controlul energiei vitale din corp și interacțiunea cu energia lumii înconjurătoare. Tsigun se orientează spre autovindecare, spirituală și fizică, cultivarea sănătății și echilibrului psihico-emotional.

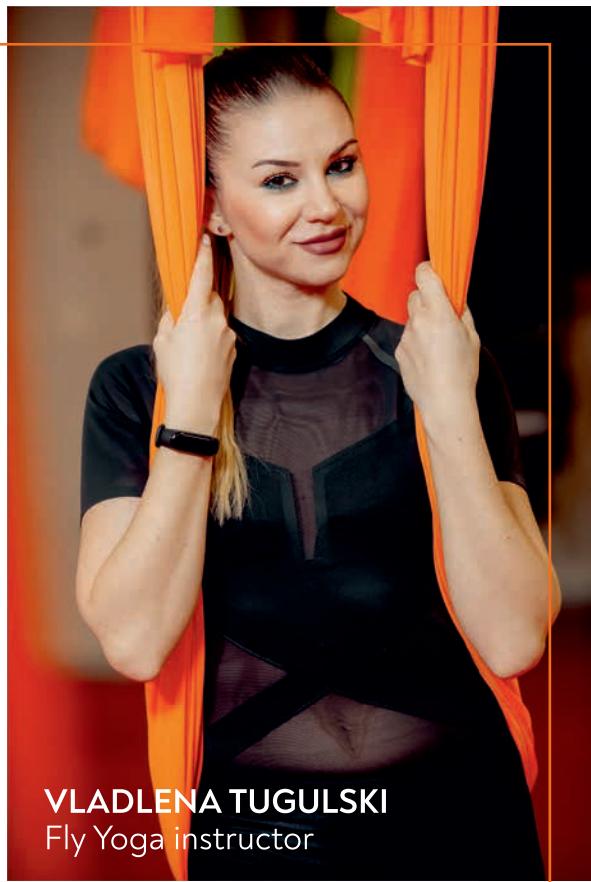
Tehnicile Tsigun permit concentrarea pe senzații din interior, pe procesele mai „subtile” ale corpului, simțirea energiei, cum curge prin corp. În timpul exercițiilor, noi instruim nu doar să simți energie, dar și să influențați asupra ei, să o controlați și să o direcționați în acele regiuni ale corpului, unde este mai puțină.

Luând în vedere modul de viață agresiv de azi, oamenii nu pot găsi liniste și pace, echilibrul psihico-emotional. Acest fapt la rândul său este motivul principal al unor probleme legate de tulburarea somnului, atacuri de panică, afecțiunea organelor și părților aparatului locomotor. Tsigun permite îndreptarea acestei situații, găsirea punctului de sprijin.

La ore, încercăm să atingem nivelul de echilibru psihico-emotional. După ore, persoana pleacă în pace, plină de energie pozitivă. Tehnicile Tsigun ajută la calmarea proceselor dominate de neliniște ce apar în sufletul și mintea fiecăruia, în gândurile, emoțiile, trăirile sale. Când energiile din corp sunt echilibrate, vine conștientizarea faptului că e posibil să influențăm ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, că putem controla mintea, starea psihico-emotională și, ca urmare, sănătatea și viața! Această conștientizare se extinde în cele din urmă în toate activitățile noastre sociale, făcând viața conștientă, iar pe noi fericiți!



ENG | Qigong is a practice of controlling the energies within your body and interaction with the energy of the world around us. Qigong aims at self-healing, spiritual and physical, maintaining own health and psycho-emotional balance. Qigong techniques allow you to focus on internal sensations, concentrate on the “subtle” processes in the body, feel the energy as it moves through it. During the classes, we learn not only to feel energy, but also to influence on it, manage it and redirect it to those parts of the body where it's not enough. As of today aggressive lifestyle, people cannot find a sense of inner peace, psycho-emotional balance. This, in turn, is the main cause of problems such as sleep disturbance, panic attacks, diseases of internal organs and various parts of the musculoskeletal system. Qigong allows you to straighten the state, find the fulcrum. During the session , we try to achieve the level of psychoemotional balance. After class, a person leaves peaceful, filled with positive vibes. Qigong techniques help to calm the raging processes occurring in everyone's soul and head, in his thoughts, emotions, worries. When the energies in the body are balanced, the realization comes that it is possible to influence on what is happening inside us, that you can control your mind, your psycho-emotional state and, as a result, your health and life. This realization eventually extends to all spheres of our social activities, making life meaningful and happy.



VЛАДЛЕНА ТУГУЛЬСКИ
Fly Yoga instructor

ROM |

Fly yoga – disciplină nouă în fitness, însă în fiecare an capătă mai multă popularitate și reprezintă mare interes, atât pentru partea femeiască, cât și cea bărbătească. Despre această practică la modă ne povestește instructorul de fly yoga – Vladlena Țugulschi.

Astăzi, fly yoga înseamnă antrenament fitness, orientat spre relaxare, decompresia coloanei vertebrale, elasticitatea și antrenarea mușchilor, articulațiilor, îmbunătățirea echilibrului hormonal, eliberarea stresului și îmbunătățirea dispoziției, la general.

Fly yoga este multilaterală. Există câteva direcții, inclusiv yoga clasică, exercițiile fizice, mișcările acrobatică, dansuri și chiar și balet. În clubul nostru noi combinăm toate direcțiile și le adaptăm la nivelul clientului. Poate părea că fly yoga este dificilă în exersare, dar nu este așa. Toată tensiunea din corp vine de la cap, și fly yoga tocmai ajută la înfrântarea fricilor și reducerea stării de încordare.

Pentru stilul de viață în grabă, fly yoga ajută să ne relaxăm, să ne încărcăm cu energie pozitivă de dimineață sau să înlăturăm starea de oboselă după o zi de lucru. Multe asane se fac în poziție inversată, cu capul orientat în jos, datorită căreia are loc îmbunătățirea circulației sanguine cerebrale, se elimină toxinele din organism, toate sistemele funcționale celulare se regenereză, se îmbunătățește nuanța tenului, calitatea pielii și calitatea vieții noastre, la general!

РУС | Флай йога – это довольно юное направление в фитнесе, но с каждым годом приобретает все большую популярность и пользуется повышенным интересом, как со стороны женщин, так и со стороны мужчин. О модном направлении рассказывает инструктор по флий йоге – Владлена Цугулски.

Сегодня, флий йога – это фитнес тренировка, направленная на расслабление, на вытяжение позвоночного столба, на растяжение и эластичность мышц, связок и сухожилий, на улучшение гормонального фона, на снятие стресса и улучшение настроения, в целом.

Флий йога – очень многогранна. Существует несколько направлений, включая классическую йогу, физические упражнения, акробатику, растяжку, танцы и даже балет. В нашем клубе мы комбинируем все направления и адаптируем их под уровень клиента. Со стороны может показаться, что флий йога сложна в выполнении упражнений, но это не так. Все наши внутренние зажатия идут из головы, и флий йога как раз помогает преодолеть страхи и снять напряжение.

При сегодняшнем суетливом образе жизни, флий йога помогает расслабиться, зарядиться хорошей энергией с утра или снять усталость после рабочего дня. Многие асаны выполняются в перевернутом положении, вниз головой, за счет чего идет улучшение кровообращения головного мозга, убираются застои в организме, все функциональные системы обновляются, улучшается цвет лица, качество нашей кожи, и качество нашей жизни, в целом!



ENG | Fly yoga is a rather young direction in fitness, but every year it is gaining more and more popularity and is of great interest to both women and men. The instructor in fly yoga, Vladlena Tsugulsky, talks about the fashionable direction. Today, fly yoga is a fitness training aimed at relaxing, stretching the spinal column, stretching and elasticity of muscles, ligaments and tendons, improving hormonal levels, relieving stress and improving mood, in general. Fly yoga is very multifaceted.

There are several areas, including classical yoga, exercise, acrobatics, stretching, dancing and even ballet. In our club we combine all directions and adapt them to the client's level. From the outside it may seem that fly yoga is difficult to perform exercises, but it is not. All our inner clamps come from the head, and fly yoga just helps to overcome fears and relieve tension. With today's busy lifestyle, fly yoga helps to relax, recharge with good energy in the morning or relieve fatigue after a busy day. Many asanas are performed in an inverted position, upside down, due to which there is an improvement in the blood circulation of the brain, stagnation in the body is removed, all functional systems are updated, the complexion, the quality of our skin, and the quality of our life, in general, improve.



ALEXEI TROFIMOV

Yoga trainer

ROM | *Yoga reprezintă un curent unic în sensul în care, având o istorie de mai mult de o sută de ani, actualitatea acesteia nu se pierde nici astăzi. Despre procesul autocunoașterii dincolo de timp, ne povestește instructorul de yoga – Alexei Trofimov.*

Yoga – mijloc, care permite intrarea într-o stare de echilibru. Corpul folosește conștiința noastră ca pe un mecanism pentru a regenera o cantitate enormă de energie psihică. Omul nu întotdeauna poate să-și stăpânească emoțiile, orice stare de stres nu îți permite să vezi soluția corectă pentru multe obiective vitale. Yoga ajută să găsești un punct de sprijin, te învață să-ți stăpânești mai bine emoțiile, adică să te stăpânești pe tine însuți. Această capacitate îmbunătățește calitatea atât în viață personală, cât și în diverse sfere de activitate. Dacă omul simte un dezechilibru interior și înțelege că pentru a regăsi echilibrul, el trebuie să treacă o anumită cale (poate fi mai puțin plăcută, dar profund satisfăcătoare), atunci yoga este o alegere corectă. Pentru că exercițiile yoga, reprezintă în fapt, modalitatea de a liniști mintea și a obține posibilitatea de a deveni un observator detașat.

Yoga – un sistem străvechi de practici, format din câteva etape. În clubul «Aquaterra Wellness & Spa» la orele de yoga, deținem bazele care conțin: asane (poziții), tehnici de respirație, de concentrare, iar la baza acestora aflându-se principiile etice și morale. Acest lucru trebuie luat mereu în seamă, pentru că nu doar menținerea unei poziții are importanță, ci și starea în care te află. Pentru cei ce își doresc să-și schimbe calitativ modul de viață în fiecare zi, yoga este un mod foarte delicat și efectiv.

РУС | Йога – это уникальное течение в том смысле, что имея тысячелетнюю историю, не теряет своей актуальности и на сегодняшний день. О вневременной системе самопознания рассказывает инструктор по йоге – Алексей Трофимов.

Йога – это инструмент, позволяющий входить в состояние равновесия. Тело использует как инструмент наше сознание для того, чтобы генерировать большое количество психической энергии. Человек не всегда способен управлять своими эмоциями, а любой стресс не позволяет видеть правильное решение многих жизненных задач. Йога помогает найти точку опоры, учит управлять своими эмоциями, а значит, собой. Эта способность улучшает качество, как личной жизни, так и любой сферы деятельности.

Если человек чувствует внутренний дисбаланс и понимает, что для того, чтобы от него избавиться, нужно пройти определенный путь (не всегда приятный, но глубоко удовлетворяющий), тогда йога – это правильное решение. Потому что упражнения в йоге, по сути, это способ успокоить ум и получить возможность осматривать себя с безоценочной позиции. Йога – это древняя система, состоящая из ступеней. В клубе «Aquaterra Wellness & Spa» на занятиях мы осваиваем основы: асаны (позы тела), дыхательные техники, концентрация, но в основе всего этого, прежде всего, заложены морально-этические принципы. Это всегда нужно учитывать, потому что важно удерживать не только определенную позу, но и определенное состояние. Для тех, кто хочет качественно менять свой образ жизни каждый день, йога – способ довольно деликатный и очень эффективный.



ENG | *Yoga is a unique stream in the sense that, having a thousand-year history, it does not lose its relevance to this day. A yoga instructor, Alexei Trofimov, talks about the timeless system of self-knowledge.*

Yoga is a tool that allows you to enter a state of equilibrium. The body uses our consciousness as a tool in order to generate a large amount of psychic energy. A person is not always able to control his emotions, but any stress does not allow him to see the correct solution to many life tasks. Yoga helps to find a foothold, teaches you to manage your emotions, and therefore, yourself. This ability improves the quality of both personal life and any field of activity. If a person feels an internal imbalance and understands that in order to get rid of it, it is needed to go through certain way (not always pleasant, but deeply satisfying), then yoga is the right decision. In fact, yoga exercises, it's a way to calm the mind down and get the opportunity to examine yourself from an invaluable position. Yoga is an ancient system of certain steps. On our sessions, in Aquaterra Wellness & Spa club, we learn the basics: asanas (body position), breathing techniques, concentration, but first of all, everything is based on moral and ethical principles. This should always be taken into account, because it is important to maintain not only a certain pose, but also a certain state. For those who want to change their lifestyle every day qualitatively, yoga is a rather delicate and very effective way.



NEW

18
ПРОЦЕДУР

- HYDROMASSAGE x4
- PRESSOTHERAPY x4
- LPG x6
- BODY PILLING x2
- PARAFANGO x2

SPECIAL PRICE
300*
EUR

Slimming PRO PACKAGE

*цена действительная для членов клуба; оплата производится в молдавских леях по курсу НБМ на день оплаты.

BD. DECEBAL 6/4, 022 628 000



Ольга Цэпордей

Ольга Цэпордей – бизнес консультант, соучредитель компании «Angry Business», человек, который словам предпочитает действия, не боится браться за новое и не оставляет жизнь на завтра, получая удовольствие от того, что делает каждый день...

Ольга, расскажите немного об «Angry Business».

Что это за компания и чем она занимается?

«Angry Business» – это сообщество предпринимателей, чья работа направлена на создание и развитие бизнеса, как стартапа, так и давно существующего. Сегодня, в век технологий и социальных сетей, в бизнесе все меняется очень быстро, а учредители, вовлеченные в текущие процессы, далеко не всегда успевают следить за изменениями. Для этого есть наша компания, которая идет в ногу со временем и держит руку на пульсе самых передовых тенденций в бизнесе. Сначала мы все новинки тестируем на себе, а потом подбираем конкретный инструмент и конкретную модель для той или иной бизнес структуры.

Какой инструмент в продвижении бизнеса является самым эффективным на сегодняшний день?

Один из самых эффективных инструментов сегодня – это личный брэндинг. Дает намного больше результата, чем любой другой классический инструмент маркетинга. Людям интересно то, что делают люди, а не то, что делает компания. А социальные сети делают эту возможность более доступной.

По сути, у каждого из нас есть свой личный брэндинг. Задумываемся мы об этом или нет, но люди воспринимают нас определенным образом через то, что мы публикуем. Задача нашей компании – сделать трансляцию этого восприятия более осознанной. Что мы «постим» в сетях, для чего мы это делаем, что мы хотим донести этой информацией. И когда наш посыл систематичен и понятен, мы можем заинтересовать большее количество людей. А чем больше людей будет вами заинтересовано, тем, в конечном итоге, будет больше денег в вашем бизнесе.

Личный брэндинг – это, ведь, не только про посты в социальных сетях?

Конечно, нет. Это еще про внутреннюю трансформацию. Мы работаем с командой, куда входят стилисты, нутриционисты, тренеры, фотографы и так далее. Все исходит от цели, которую ставит перед собой человек. Наша главная задача сделать так, чтобы человек в себя поверил. Когда человек начинает в себя верить, в него верят и остальные, а значит, верят и в то, что он делает.

По сути, мы помогаем определить основные жизненные принципы человека, его ценности, и через эту призму начинается трансляция всей информации. Согласитесь, у нас часто нет времени задуматься, а какие у меня на самом деле ценности, что я могу рассказать людям, и как эта информация может им помочь. А ценности – это как раз то, что объединяет людей, собирая их вокруг одних и тех же интересов.

Как вы пришли к тому, чем сегодня занимаетесь?

Свою карьеру я начала, еще будучи студентом, работая консультантом мобильной связи. После чего, почти десять лет проработала в сфере HoReCa, пройдя весь путь от администратора до директора. Вначале был холдинг, состоящий из таких брэндов, как «Pizza Hut», «Paul», «KFC» в Бухаресте, потом франшиза «Pizza Celentano» в Молдове, ну, и «Tuscan Coffe», который мы придумали и создали с нуля. Узнав все тонкости этой работы, направление «HoReCa» до сих пор остается моей страстью и любимой нишей в бизнесе.

Я занималась вопросами маркетинга и уже тогда поняла эффективность личного брэндинга, как инструмента. Сначала мы продвигали своих сотрудников, потом я решила попробовать на себе. Сделала себе план и начала активно продвигать себя как брэнд в социальных сетях. За год три тысячи подписчиков превратились в десять тысяч, а потом в двадцать тысяч, и я поняла алгоритм, поняла, как это работает. Результат стал заметен не только мне и ко мне стали обращаться люди за консультацией. В какой-то момент это стало основной моей деятельностью и на сегодняшний день это то, от чего я кайфую.

Какие ваши основные принципы в ведении бизнеса?

Основной принцип, которого я всегда придерживаюсь – вести себя так, как бы хотелось, чтобы вели себя со мной другие.

Бизнес всегда занимает много времени. Как вы распределяете время, чтобы его хватало и на себя?

Стараюсь правильно расставлять приоритеты, четко понимать, что на самом деле важно для меня, а что не очень. Если мне важно приготовить мужу завтрак и собрать ребенка в детский сад, значит, моя первая встреча не начнется раньше десяти. Если мне важно хорошо выглядеть, я нахожу время на салоны красоты. Если важно заниматься спортом, я начинаю день с тренировок в семь утра.



Как давно вы ходите в клуб «Aquaterra»?

Как только клуб открылся на Чеканах. Стало очень удобно, потому что он находится в пяти минутах от моего дома.

Что вам больше всего нравится в клубе?

Нравится тренер, с которым я занимаюсь, нравится менеджер, который меня ведет. Нравится подход Ольги Ифтодий в отношении ведения бизнеса. По сути, она – это и есть личный брэндинг, который собирает вокруг себя людей, схожих по интересам и ценностям.

Сегодня клуб «Aquaterra» - это сообщество, частью которого хотят быть.



Olga Țăpordei

Olga Țăpordei – business consultant, cofondatorul companiei „Angry Business”, omul care alege acțiunile în locul cuvintelor, nu are frica de a începe ceva nou și nu lasă viața pe mâine, primind plăcere de la ceea ce face în fiecare zi ...



Olga, povestiți-ne puțin despre „Angry Business”. Ce fel de companie e și cu ce se ocupă?

„Angry Business” este o comunitate de antreprenori, a cărei activitate este orientată către crearea și dezvoltarea business-ului, atât a startup-ului, cât și unei afaceri deja existente. Astăzi, în era tehnologiilor și rețelelor sociale, totul se schimbă foarte repede în business, iar fondatorii, implicați în procesele ce decurg, nu întotdeauna reușesc să urmărească schimbările, pentru aceasta există compania noastră, care merge în pas cu timpul și ține mâna pe pulsul celor mai noi tendințe business. Întâi noi testăm tot ce este nou pe propria piele, apoi adaptăm un instrument concret și model la o anumită structură a business-ului.

Ce instrument în promovarea afacerii este cel mai eficient în ziua de azi?

Unul dintre cele mai eficiente instrumente astăzi este brandingul personal. Oferă un rezultat mai mare, decât orice alt instrument clasic de marketing. Oamenilor le este interesant ceea, ce fac tot oamenii, dar nu ceea, ce face compania. Iar rețelele sociale fac această posibilitate mult mai accesibilă.

De fapt, fiecare dintre noi are un brand personal. Ne-am gândim sau nu, oamenii ne percep în anume fel prin ceea, ce publicăm. Obiectivul companiei noastre – să facem transmiterea acestei percepții mai conștientă. Ceea ce „postăm” pe rețele de socializare, pentru ce facem, ce vrem să transmitem prin acea informație. Și când mesajul nostru este sistematic și explicit, noi putem deveni interesanți pentru un număr mare de oameni. Cu cât mai mulți oameni sunt interesanți, cu atât, rezultatul final va aduce mai mulți bani în afacerea pe care o conduceți.

Branding personal, nu înseamnă doar postări pe rețelele sociale?

Sigur că nu. Este și despre transformarea interioară. Lucrăm cu o echipă care include stilisti, nutriționiști, antrenori, fotografi și.a. Totul provine din scopul pe care persoana și-l stabilește. Sarcina noastră principală este să facem să aibă încredere în sine. Când persoana începe să aibă încredere în sine, au încredere și ceilalți, deci, cred și în ceea ce face.

De fapt, noi ajutăm persoana să-și determine principiile de bază, valorile, și prin prisma acestora începe transmiterea informațiilor. Fiți de acord, deseori nu ne ajunge timp să cugetăm, care sunt valorile mele adevărate, ce îi pot spune oamenilor, și cum această informație îi poate ajuta. Iar valorile este exact ceea, ce unește oamenii, îi adună în jurul acelorași interese.

Cum ati ajuns la ceea ce faceți astăzi?

Cariera mea a început, încă pe când erau studentă, când lucram în calitate de consultant la o companie de telefonie mobilă. După aceea, aproape zece ani am activat în domeniul HoReCa, parcurgând toată treapta de la administrator la director. La început a fost un holding, format din brandurile „Pizza Hut”, „Paul”, „KFC” la București, apoi franciza „Pizza Celentano” în Moldova, și „Tucano Coffe”, pe care l-am conceput și creat de la zero. Cunoscând toate subtilitățile acestui lucru, domeniul „HoReCa” rămâne a fi pasiunea mea și nișa preferată în business.

Aveam de-a face cu tot ce ține de marketing și atunci am înțeles eficiența brandingului personal, ca instrument. La început, făceam promovarea angajaților, apoi am decis să încerc pe mine. Mi-am făcut un plan și am început să mă promovez activ ca brand pe rețelele sociale. Într-un an, trei mii de followers s-au transformat în zece mii, apoi în douăzeci de mii, și am înțeles algoritmul, am înțeles cum funcționează. Rezultatul a devenit vizibil nu doar pentru mine, și oamenii au început să apeleze la mine pentru consultație. La un moment dat, a devenit principala mea activitate și astăzi este ceea, ce îmi produce placere enormă.

Care sunt principiile de bază în menținerea afacerii?

Principiul de bază, de care mereu țin cont, să mă comport astăzi, cum aş vrea să se comporte cu mine.

Business-ul mereu ocupă mult timp. Cum gestionați timpul, pentru a face loc și pentru propria persoană?

Mă străduiesc să-mi setez corect prioritățile, să înțeleg clar, ce este important și ce nu. Dacă este important să pregătesc micul dejun pentru soț și să strâng copilul la grădiniță, înseamnă că prima mea întâlnire nu va fi mai devreme de zece. Dacă este important să arăt bine, găsesc timp pentru salon de frumusețe. Dacă este important să fac sport, îmi încep ziua cu antrenament la ora șapte dimineață.



De cât timp frecvențați clubul „Aquaterra”?

De îndată ce s-a deschis clubul la Ciocana. A devenit mult mai confortabil, pentru că se află la cinci minute de la casa mea.

Ce vă place cel mai mult la club?

Îmi place antrenorul, cu care mă antrenez, îmi place managerul, care mă conduce, Olga Iftodii. Îmi place abordarea ei în raport cu conducerea și menținerea afacerii. De fapt, ea este modelul de branding personal, care adună oameni în jurul său, care au interese și valori similare.

Astăzi clubul „Aquaterra” - o comunitate, din care vor să facă parte.



Olga Tăpordei

Olga Tăpordei is a business consultant, co-founder of Angry Business, a person who prefers actions to words, is not afraid to take up new things and does not leave life for tomorrow, enjoying what she does every day ...

Olga, tell us a little about Angry Business. What kind of company is this and what is about?

“Angry Business” is a community of entrepreneurs whose work is aimed at creating and developing a business, both a startup and a long-existing one. Today, in the age of technology and social networks, everything changes very quickly in business, and the founders involved in the current processes do not always have time to follow the changes. To do this, there is our company that keeps up to date and “keeps the ears open” to the most advanced business trends. First, we test all the new products on ourselves, and then we select a specific tool and a specific model for a particular business structure.

What is the most effective tool in promoting a business today?

One of the most effective tools today is personal branding. It gives a lot more results than any other classic marketing tool. People are interested in what people do, not what the company does. And social networks make this feature more accessible. In fact, each of us has our own personal branding. Whether we think about it or not, but people perceive us in a certain way through what we publish. The task of our company is to make the translation of this perception more conscious. What we “post” in networks, why we do it, what we want to convey with this information. And when our message is systematic and understandable, we can interest more people. The more people will be interested in you, eventually, there will be more money in your business.

Personal branding is, after all, not only about posts on social networks?

Of course not. This is about the internal transformation. We work with a team that includes stylists, nutritionists, coaches, photographers and so on. Everything comes from the goal that a person sets himself. Our main task is to make people believe in themselves. When a person begins to believe in himself, the others also believe in him, which means that they also believe in what he does. In fact, we help to determine the basic life principles of a person, his values, and through this prism the broadcast of all information begins. You must admit that we often do not have time to think about what my values really are, what I can tell people, and how this information can help them. And values are just what unites people, gathering them around the same interests.

How did you come to what you are doing today?

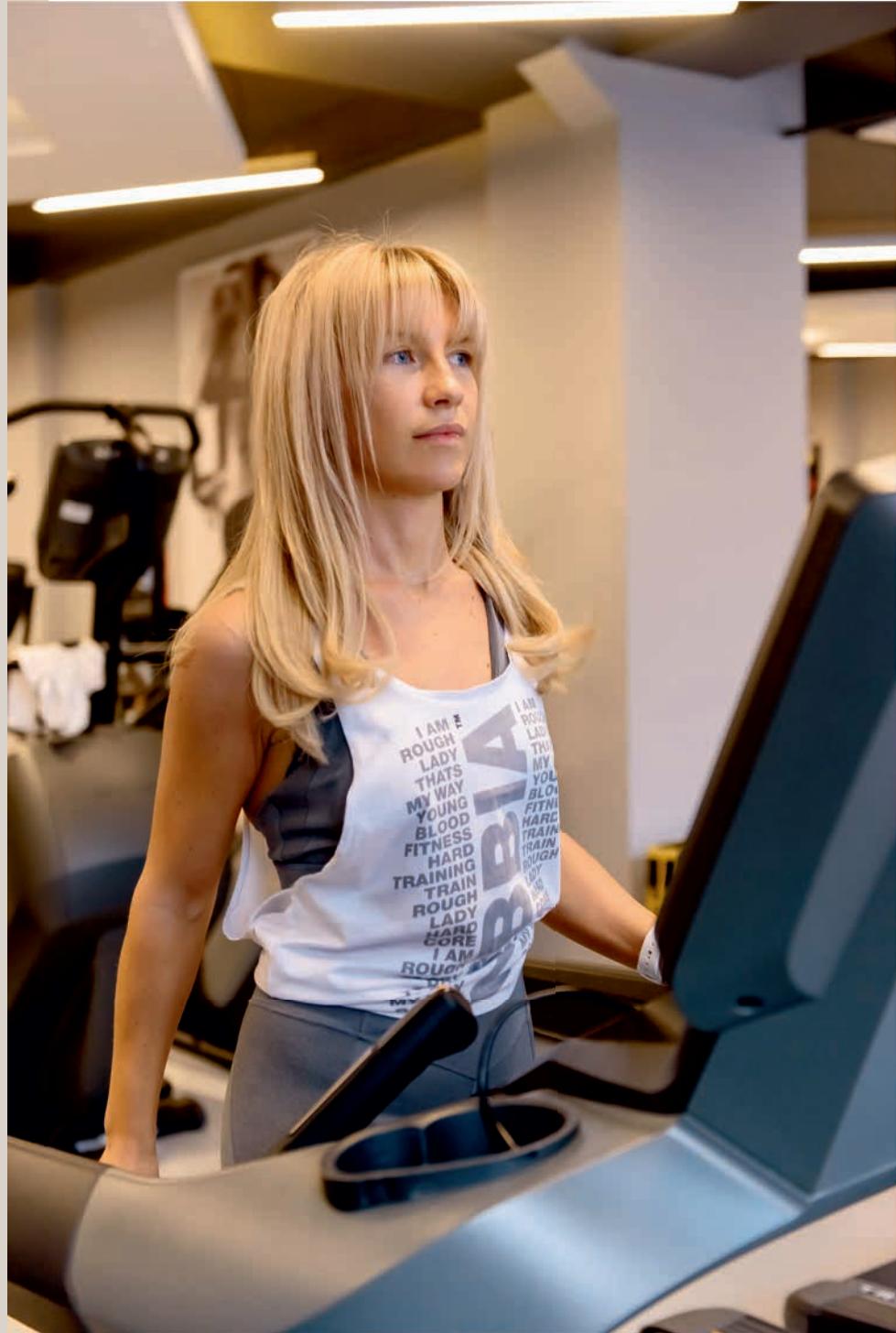
I started my career while still a student, working as a mobile communications consultant. After that, i worked in HoReCa for almost ten years, going all the way from administrator to director. First there was a holding consisting of brands such as Pizza Hut, Paul, KFC in Bucharest, then the Pizza Celentano franchise in Moldova, and the Tucano Coffe, which we invented and created from scratch. Having learned all the subtleties of this work, the direction of HoReCa is still my passion and favorite niche in business. I was engaged in marketing issues and even then I realized the effectiveness of personal branding as a tool. At first we promoted our employees, then I decided to try it for myself. I made a plan and began to actively promote myself as a brand on social networks. In a year, three thousand subscribers turned into ten thousand, and then into twenty thousand, and I understood the algorithm, I understood how it works. The result became noticeable not only to me and people began to turn to me for advice. At some point, it became my main activity, and today it is what I get high on.

What are your main business principles?

The basic principle that I always adhere to is to behave as I would like others to behave with me.

Business always takes a lot of time. How do you split the time so that it is enough for yourself?

I try to set priorities correctly, clearly understand what is really important for me and what is not very important. If it's important for me to cook my husband's breakfast and bring the child to kindergarten, it means that my first meeting will not begin before ten. If it is important for me to look good, I find time for beauty salons. If it's important to go to gym, I start the day with training at seven in the morning.



How long have you been going to the Aquaterra Club?

As soon as the club opened in Ciocana district. It became very convenient, because it is five minutes away from my house.

What do you like most about the club?

I like the trainer I train with, I like the manager who leads me. Like Olga Iftody's approach in relation of running the business. In fact, she - is personal branding, which gathers people around her who are similar in interests and values.

Today the Aquaterra Club is the community that people want to be a part of.



КАКИЕ ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ДЕТОКСА?

Регулярная стимуляция работы печени, разгрузка кишечника, особенно после затяжных праздников. Даже если период без праздников, в виду ежедневной стрессовой жизни мы используем много стимуляторов: сигареты, кофе, сахар, вечером – алкоголь, чтобы расслабиться. В итоге, организм получает токсины, а нервная система постоянную тревогу. Конечно, первое время при детоксе происходит определенная ломка или «синдром отмены», некомфортные ощущения с непривычки, но когда этот период проходит, вы начинаете чувствовать легкость, прилив сил и энергии, увеличивается концентрация мозга, улучшается память, нормализуется сон, плюс уходит несколько лишних килограмм.



КАКОЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ ДОСТАТОЧЕН ДЛЯ ДЕТОКСА?

Минимальная программа – 10 дней. Хорошие результаты начинаются от 21-го дня, но для первого раза и десяти дней будет достаточно.

Еще стоит помнить, что детокс происходит в период между едой. Поэтому дробное питание, 6-7 раз в день категорически не подходит. Питание должно быть трехразовое с большими перерывами, без перекусов.

ВЕСНОЙ ПЕРЕД ПАСХОЙ БУДЕТ БОЛЬШОЙ ПОСТ. ЕГО МОЖНО НАЗВАТЬ СВОЕГО РОДА ДЕТОКСОМ?

Нет. В период Пасхи запреты компенсируются различными хлебобулочными изделиями в виде пирожков, плацынд, булочек, в рационе много сои и фасоли, допустим сахар. При детоксе такое питание исключено.

ПЕРЕД ДЕТОКСОМ НУЖЕН ЭТАП ПОДГОТОВКИ?

Обязательно. Этап подготовки включает в себя разбор своей привычной продуктовой корзины. Мы пересматриваем то, что мы ели до сих пор и находим, где там была еда. Например, если вам кажется, что вы не употребляете сахар, потому что не кладете его в чай или кофе, но при этом в вашем рационе есть продукты, которые содержат сахар, то вы убираете сахар, вообще. Кофе заменяется на травяные чаи, которые не стимулируют нашу нервную систему. Молочные и кисло-молочные продукты заменяются на растительные, например, миндальное или кокосовое молоко. Налаживаем питьевой режим, и так далее. Без предварительного разбора продуктовой корзины, детокс чреват гастритом, панкреатитом и стрессом для организма.

НА ЧТО ЕЩЕ СТОИТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ В ПЛАНЕ ПИТАНИЯ НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ДЕТОКСА, НО, ВООБЩЕ, В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?



Обязательно. Этап подготовки включает в себя разбор своей привычной продуктовой корзины. Мы пересматриваем то, что мы ели до сих пор и находим, где там была еда. Например, если вам кажется, что вы не употребляете сахар, потому что не кладете его в чай или кофе, но при этом в вашем рационе есть продукты, которые содержат сахар, то вы убираете сахар, вообще. Кофе заменяется на травяные чаи, которые не стимулируют нашу нервную систему. Молочные и кисло-молочные продукты заменяются на растительные, например, миндальное или кокосовое молоко. Налаживаем питьевой режим, и так далее. Без предварительного разбора продуктовой корзины, детокс чреват гастритом, панкреатитом и стрессом для организма.



Irina Gileva

Totul despre detox

Iarna a fost bogată în sărbători, care sunt întotdeauna însotite de mese abundente. După aceea, odată cu apariția primăverii, auzim din ce în ce mai des un astfel de cuvânt la modă ca „detox”. Dar oare toată lumea înțelege adevăratul său sens? Despre aceasta ne povestește nutriționistul și specialistul în detox - Irina Ghilyova.



IRINA, POVESTIȚI-NE CE ESTE DETOX-UL?

Detox de la cuvântul „detoxifiere” – eliminarea toxinelor din organism. Procesul de neutralizare a toxinelor – funcție naturală a ficatului nostru.

Organismul nostru este conceput astfel, încât elimină substanțele netrebuințioase. Dacă toxinele ajung în corpul nostru, de exemplu, la o benzinărie ati inhalat vaporii de benzină sau ati mâncat alimente de proastă calitate, rolul ficatului nostru este să folosească aceasta, iar ceea ce nu am putea folosi este eliminat din corp prin transpirație, urină sau fecale. Aceasta este detoxifierea.

Dar pentru o bună funcționare a ficatului sunt necesari diversi aminoacizi, vitamine și minerale. Acestea le obținem din ceea ce mâncăm. De aceea, atunci când vorbim despre detoxifiere, vorbim despre consumul maxim de alimente sănătoase și eliminarea tuturor alimentelor toxice din regimul nostru.

De fapt, detox-ul nu este doar despre ceea ce mânânci și cum mânânci, ci despre felul în care ești capabil să reduci toxicitatea anumitor alimente în condițiile de mediu.

ALIMENTELE TOXICE – CARE SUNT ELE, ÎN PRIMUL RÂND?

Sunt legumele, fructele în afara sezonului, produsele de origine animală, carne, produse lactate, făinoasele, zahăr în orice formă, gluten. Ce ține de ouă și pește, aici deja după posibilitate.

CE ALIMENTE SUNT BENEFICE ÎN TIMPUL DETOX-ULUI?

Alimentele de sezon. Legumele, cel mai adesea crucifere, cum ar fi broccoli, conopida, ele sporesc detoxifierea ficatului. Păstrăm proteinele vegetale, pentru că conțin aminoacizi esențiali. Dacă nu există intoleranță la leguminoase, atunci adăugăm linte, Mung, năut, humus, puteți adăuga fasole, dar nu exagerați. Fructe de pădure obligatoriu, una sau două cești pe zi. Sunt sănătoase și așa numitele pseudo cereale cum ar fi quinoa, hrișcă verde, orez integral, semințe și nuci. Uleiuri diverse, astfel încât să existe o rată suficientă de grăsimi, în special în afara sezonului, când organismul este lipsit de grăsimi.

CARE SUNT SARCINILE PRINCIPALE ALE DETOX-ULUI?

Stimulare regulată a funcționării ficatului, descărcarea intestinului, îndeosebi după sărbătorile prelungite. Chiar dacă în perioada de după sărbători, provocată de stresul vieții cotidiene noi folosim mulți stimulatori: țigări, cafea, zahăr, seara – alcool, pentru relaxare. În rezultat, organismul primește toxine, iar sistemul nervos e în alertă constantă. Desigur, în prima etapă a detox-ului apare „sindromul de retragere”, senzație incomodă de neadaptare, dar când această perioadă este depășită, simții ușurare, putere și energie, crește capacitatea de concentrare, se îmbunătățește memoria, se normalizează somnul, cu toate acestea, dispar câteva kilograme în plus.

CÂT TEMP NECESSITĂ CURA DE DETOXIFIERE?

Programul minim – 10 zile. Rezultate bune apar din a 21-a zi, dar pentru prima dată, și zece zile vor fi suficiente.

De asemenea, merită să ne amintim că detoxifierea are loc între mese. Prin urmare, nutriția fracționată, de 6-7 ori pe zi, nu este potrivită. Mesele ar trebui să fie de trei ori pe zi, cu pauze lungi, fără gustările dintre mese.

PRIMĂVARA ÎNAINTE DE PAȘTI VA FI POSTUL MARE. ÎL PUTEM NUMI UN FEL DE DETOX?

Nu. De Paști interdicțiile sunt compensate de diverse produse de panificație sub formă de plăcinte, prăjitură, chifle, multă soia și fasole în dietă, să zicem zahăr. Pentru detoxifiere, o astfel de nutriție este exclusă.

ESTE NEVOIE DE O ETAPĂ DE PREGĂTIRE ÎNAINTE DE DETOX?

Obligatoriu. Faza de pregătire include analiza coșului obișnuit de alimente. Analizăm cu ce ne-am alimentat până acum și descoperim, dacă a fost acolo mâncare. De exemplu, dacă vi se pare că nu consumați zahăr pentru că nu îl punete în ceai sau cafea, dar în același timp există produse în regimul alimentar, care conțin zahăr, atunci eliminați zahărul. Cafeaua se înlocuiește cu ceaiuri din plante, care nu ne stimulează sistemul nervos. Produsele lactate sunt înlocuite cu vegetale, de exemplu, lapte de migdale sau lapte de cocos.

Îmbunătățim regimul de hidratare și aşa mai departe. Fără analiza prealabilă a coșului alimentar, detox-ul conduce la gastrită, pancreatită și stres pentru organism.

LA CE MERITĂ SĂ ATRAGEM ATENȚIA CE ȚINE DE NUTRIȚIE, NU DOAR ÎN TIMPUL DETOX-ULUI, DAR, LA GENERAL, ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?

Astăzi nutrițiologya a devenit un domeniu foarte actual, iar producătorii au îmbrățișat această tendință, înlocuind unele ingrediente din produsele lor cu altele, presupuse, mai utile. Dar astfel de schimbări nu sunt întotdeauna justificate. De exemplu, se afirmă că produsul nu conține zahăr, dar conține îndulcitori, indicat că este fără gluten, dar produsul în sine este artificial, și de cinci ori mai scump. Da, există o mulțime de dovezi că fără zahăr, gluten, produse lactate omul se simte mai bine, dar înlocuitorii lor ar trebui să fie adecvați. De aceea trebuie atent să citim etichetele și să fim atenți la ceea ce mâncăm în fiecare zi ...





IRINA, TELL US, WHAT IS DETOX?

Detox from the word "detoxification" - ridding the body of toxins. The process of getting rid of toxins is a natural function of our liver. Our body is designed in such a way that it flushes out everything that is unnecessary to him by itself. If toxins get into our body, for example, at a gas station we inhaled gasoline vapors or ate poor-quality food, the task of our liver is to dispose of it, and what we could not dispose of, can be removed from the body through sweat, urine or excrement. This is detox. But for good liver function, various amino acids, vitamins and minerals are needed. This is all we get from what we eat. Therefore, when we talk about detox, we talk about the maximum consumption of healthy foods and removing all toxic ones from the diet. In fact, detox is not only about what you eat and how you eat, but about how you are able to reduce the toxicity of certain foods in an environment.

TOXIC PRODUCTS ARE, FIRST OF ALL, WHICH ONES?

These are vegetables, berries, fruits, grown out of season, these are products of animal origin, meat, dairy products, these are bakery products, this is sugar in any form, this is gluten. As for eggs and fish, it's already if possible.

Irina Gileva. All About Detox.

Winter was saturated with a large number of holidays, which are always accompanied by abundant feasts. After that, with the advent of spring, we hear more often such a buzzword as "detox". But does everyone understand its true meaning? Nutritionist and detox specialist - Irina Gileva talks about it.

WHAT FOODS ARE GOOD FOR DETOX?

Products, based on the season. Vegetables, most often cruciferous, such as broccoli, cauliflower, they enhance liver detoxification. We still keep vegetable protein because it is important as building materials and amino acids. If there is no intolerance to legumes, then we add lentils, mung bean, chickpeas, hummus to the diet, you can use beans, but do not abuse it. Mandatory berries, one or two cups per day. Pseudo cereals such as quinoa, green buckwheat, whole rice, seeds, and nuts are useful. Various oils, so that there is a sufficient rate of fat, especially in the off-season, when the body is short of fats.

WHAT ARE THE MAIN TASKS OF DETOX?

Regular stimulation of the liver, unloading of the intestines, especially after long holidays. Even if the period without holidays, in view of the daily stressful life, we use many stimulants: cigarettes, coffee, sugar, in the evening - alcohol to relax. As a result, the body receives toxins, and the nervous system is constantly anxious. Of course, the first time with detox, there is a certain breakdown or "withdrawal syndrome", uncomfortable sensations from an unaccustomed habit, but when this period passes, you begin to feel lightness, a surge of strength and energy, increased brain concentration, improved memory, normalized sleep, plus a few extra kilogram.



WHAT PERIOD OF TIME IS SUFFICIENT FOR DETOX?

The minimum program is 10 days. Good results start from the 21st day, but for the first time and ten days will be enough. It is also worth remembering that detox occurs between meals. Therefore, fractional nutrition, 6-7 times a day is categorically not suitable. Meals should be three meals a day with long breaks, without snacking.

IN THE SPRING BEFORE EASTER THERE WILL BE A FASTING. CAN IT BE CALLED A KIND OF DETOX?

Not. During Easter, bans are compensated by various bakery products in the form of pies, rolls, a lot of soy and beans in the diet, the sugar is allowed. With detox, such nutrition is excluded.



DO YOU NEED A PREPARATION PHASE BEFORE DETOX?

Mandatory. The preparation phase includes the analysis of your usual food basket. We review what we have eaten so far and find where the food was. For example, it seems to you that you do not consume sugar because you do not put it in tea or coffee, but at the same time there are products in your diet that contain sugar, then you remove sugar, in general. Coffee is replaced with herbal teas that do not stimulate our nervous system. Dairy and sour-milk products are replaced with vegetable, for example, almond or coconut milk. We establish a drinking regime, and so on. Without prior analysis of the grocery basket, detox is fraught with gastritis, pancreatitis and stress for the body.

WHAT ELSE IS WORTH PAYING ATTENTION TO IN TERMS OF NUTRITION, NOT ONLY DURING DETOX, BUT, IN GENERAL, IN EVERYDAY LIFE?

Today, nutrition has become a very fashionable trend, and manufacturers have embraced this trend, replacing some ingredients in their products with others, supposedly more useful. But such changes are not always justified. For example, it is stated that there is no sugar in the product, but there are sweeteners, it is written that it is gluten-free, but the product itself is artificial, also five times more expensive than usual. Yes, there is a lot of evidence that for a person it is much better without sugar, gluten, dairy products, but their substitutes should be adequate. Therefore, you should carefully read the labels and more carefully approach what we eat every day ...

ПРОЕКТ Папа может

Для любого мужчины один из самых главных подарков, который может преподнести судьба – это рождение дочери.

Именно с девочками у пап складываются самые теплые и нежные отношения, дарящие любовь, безусловную и на всю жизнь.

К 23 февраля мы решили познакомиться поближе с главными героями в жизни членов сети клубов «Aquaterra», задав им по пять вопросов:

1. Любишь ли ты мечтать? Твоя последняя сбывшаяся мечта?
2. Нравится ли тебе спорт? Если да, то чем именно тебе нравится заниматься и что именно спорт дает человеку?
3. Какой супер силой тебе хотелось бы обладать?
4. Какие качества для девочки ты считаешь самыми важными?
5. Какой папин совет ты считаешь самым главным?



PROIECTUL Tata poate



Pentru orice bărbat, unul dintre cele mai importante cadouri pe care i le poate oferi destinul este nașterea unei fiice. Anume cu fetițele, tăticii clădesc cele mai calde și afectuoase relații, ce dăruiesc iubire necondiționată pe toată viața.

De 23 februarie am decis să cunoaștem mai îndeaproape eroii principali din viața membrilor rețelei de cluburi „Aquaterra”, punându-le câte cinci întrebări:

1. Îți place să visezi? Ultima ta dorință îndeplinită?
2. Îți place sportul? Dacă da, ce anume îți place să faci și ce rol are sportul în viața omului?
3. Ce superputere ai vrea să deții?
4. Ce calități pentru o fetiță le consideri cele mai importante?
5. Ce sfat de la tata îl consideri cel mai important?



PROJECT Daddy can



For any man, one of the most important gifts that fate can give is the birth of a daughter. It is with girls that dads have the warmest and most tender relationships, that give love, unconditional and for life.

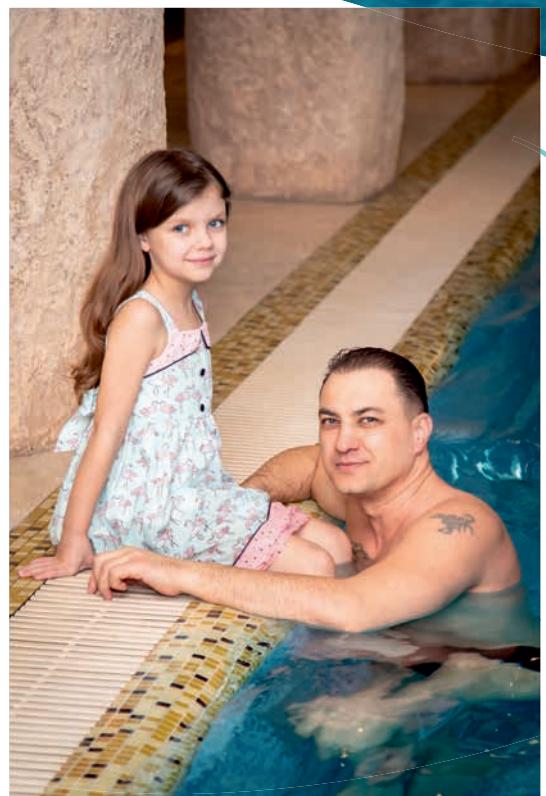
By February 23, we decided to get to know the main heroines in the lives of members of the Aquaterra club network, asking them five questions:

1. Do you like to dream? What is your last dream come true?
2. Do you like sports? If so, what exactly do you like to do and what exactly does sport give a person?
3. What super power would you like to possess?
4. What qualities do you consider the most important for a girl?
5. What is your father's most important advice?



Александр Сатирович и дочь Ева, 6 лет

1. Моя самая заветная мечта – всегда быть рядом с мамой и папой. А из последних сбывшихся – мне подарили красивую игрушечную собаку, которую я давно хотела.
2. Мне очень нравится гимнастика. Этот вид спорта многому меня учит, самое главное, дает мне возможность быть здоровой и гибкой.
3. Я бы очень хотела уметь летать. Тогда я смогла бы много путешествовать.
4. Я считаю, что каждая девочка должна быть красивой, спортивной и умной.
5. Самый главный папин совет: даже если что-то не получается, нужно стараться и всегда идти до конца.





Alexandru Satirovici și fiica Eva, 6 ani

1. Cel mai mare vis al meu- să fiu mereu alături de mama și tata. Dar din ultimele care s-au împlinit, mi-au dăruit o jucărie câine pe care am dorit-o de mult timp.
2. Îmi place gimnastica. Acest tip de sport mă învață multe, cel mai important, îmi oferă posibilitatea să fiu sănătoasă și flexibilă.
3. Aș vrea foarte tare să pot să zbor. Atunci aş putea călători mult.
4. Eu cred că fiecare fetiță trebuie să fie frumoasă, activă și deșteaptă.
5. Principalul sfat de la tata: chiar dacă nu îți iese bine, trebuie să te strădui și să mergi până la urmă.

Alexander Satirovich and daughter Eva, 6 years old

1. My most cherished dream is to always be with my mom and dad. And from the last come true – I've got a beautiful toy dog, which I have long wanted.
2. I really like gymnastics. This sport teaches me a lot, most importantly, it gives me the opportunity to be healthy and flexible.
3. I would really like to be able to fly. Then I could travel a lot.
4. I believe that every girl should be beautiful, athletic and smart.
5. The most important dad's advice: even if something does not work out, you need to try and always go all the way.



Александр Харин и дочь Мириам, 9 лет

1. Несмотря на то, что мои мечты редко сбываются, я очень люблю мечтать. Верю, что все равно они когда-нибудь сбудутся.
2. Мне очень нравится спорт, я занимаюсь теннисом. Спорт дает человеку такие качества, как сила и вера в себя.
3. Если бы я умела летать, я облетела бы весь мир и разглядела бы самые красивые моменты жизни из разных стран.
4. Я считаю, девочка должна быть красивой, уверенной в себе, доброжелательной, всем уступать и никого не обижать.
5. Папин совет: не плакать без повода, не ссориться с мальчиками и, вообще, ни с кем не ругаться. Это девочку не красит.





Alexandru Harin și fiica Miriam, 9 ani

1. În ciuda faptului că visurile mele rar când se împlinesc, îmi place foarte mult să visez. Cred că oricum ele se vor realiza cândva.
2. Îmi place sportul, fac tenis. Sportul îi oferă omului puterea și încrederea în sine.
3. Dacă aş putea zbura, aş zbura prin toată lumea și aş privi cele mai frumoase momente din diferite țări.
4. Eu cred că fetița trebuie să fie frumoasă, încrezătoare, binevoitoare, să cedeze și să nu supere pe nimeni.
5. Sfat de la tata: să nu plâng fără motiv, să nu mă cert cu băieții, și, la general, cu nimeni. Aceasta nu înfrumusețează o fată.

Alexander Harin and daughter Miriam, 9 years old

1. Despite the fact that my dreams rarely come true, I really like to dream. I believe that anyway one day they will come true.
2. I really like sports, I play tennis. Sport gives a person such qualities as strength and self-confidence.
3. If I could fly, I would fly around the world and make out the most beautiful moments of life from different countries.
4. I believe that a girl should be beautiful, confident, friendly, give in to everybody and not offend anyone.
5. Daddy's advice: do not cry for no reason, do not quarrel with boys and, in general, do not fight with anyone. It is not pretty for a girl.



Сергей Чунту и дочь Николета, 12 лет

1. Я всегда мечтала иметь счастливую семью, и эта мечта уже сбылась!
2. Мне очень нравится фляй йога.
3. Очень хотела бы уметь летать. Мне кажется это чудесно, когда ты можешь быстро передвигаться из одной точки мира в другую.
4. Я считаю, что девочке важно быть ответственной. Обладая этим качеством, девочка всегда сможет решить, кем именно она хочет быть в жизни.
5. Главный папин совет – много заниматься спортом.



Sergiu Ciuntu și fiica Nicoleta, 12 ani

1. Am visat mereu să am o familie fericită, și acest vis deja s-a împlinit!
2. Îmi place fly yoga.
3. Aș vrea să pot să zbor. Îmi pare că e minunat, să poți să te deplasezi rapid în lume, dintr-un punct în altul.
4. Eu cred că este important ca o fată să fie responsabilă. Având aşa o calitate, ea mereu poate decide, cine vrea să fie în viață.
5. Cel mai important sfat de la tata- să fac mult sport.

Sergei Chuntu and daughter Nicoleta, 12 years old

1. I always dreamed of having a happy family, and this dream has already come true!
2. I really like fly yoga.
3. I would very much like to be able to fly. It seems wonderful to me when you can quickly move from one point of the world to another.
4. I believe that it is important for a girl to be responsible. With this quality, a girl can always decide who exactly she wants to be in life.
5. The main father's advice is to do a lot of sports.



Дмитрий Сергеев и дочь Алиса

1. Я люблю мечтать и последняя моя сбывающаяся мечта – я на свой день рождения побывала в парке аттракционов в Америке.
2. Я занимаюсь гимнастикой, и это мне дает силу и здоровье.
3. Если бы мне предложили супер силу, я хотела бы уметь дышать под водой.
4. Я думаю, что девочка должна быть красивой, доброй и любить животных.
5. Папа меня всегда приучает ухаживать за нашей собакой, убирать за ней, кормить, гулять с ней.



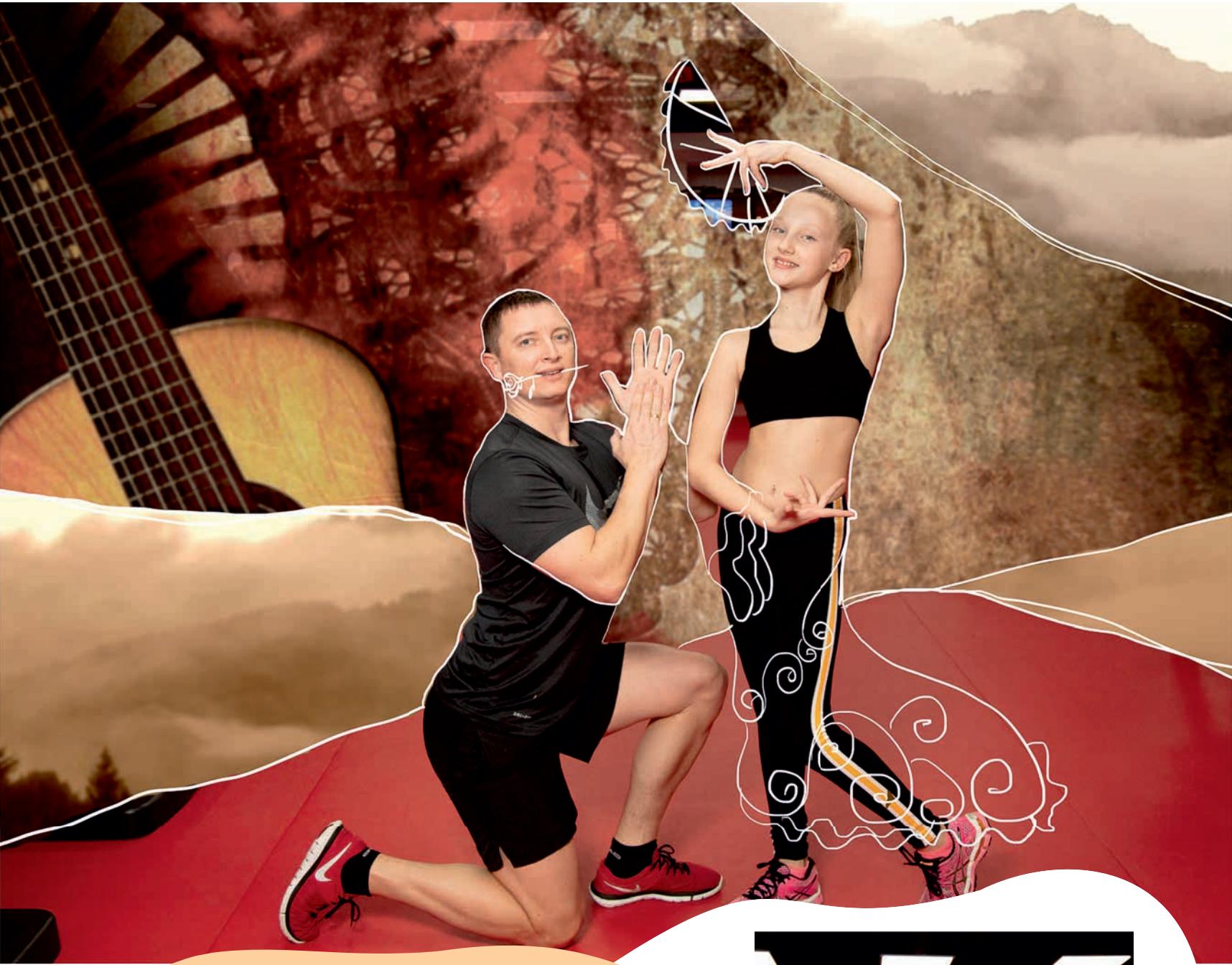


Dmitrii Sergheev și fiica Alisa

1. Îmi place să visez și ultima mea dorință împlinită – eu la ziua mea de naștere am fost în parcul de distracție în America.
2. Fac gimnastică, și îmi dă putere și sănătate.
3. Dacă mi s-ar propune superputere, aş fi vrut să respir sub apă.
4. Eu cred că o fată trebuie să fie frumoasă, bună și să iubească animalele.
5. Tata mă învață să am grija de câine, să fac ordine după el, să îl hrănesc, să mă plimb cu el.

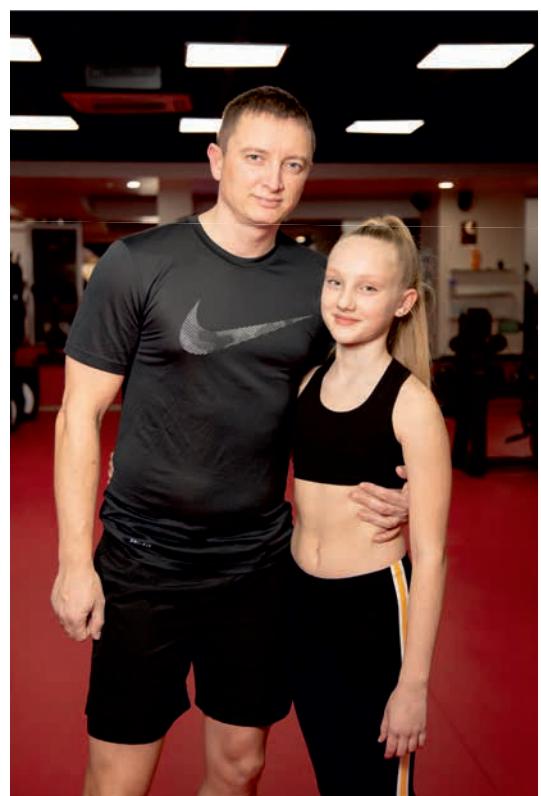
Dmitry Sergeev and daughter Alisa

1. I love to dream, and my last dream came true - on my birthday I visited an amusement park in America.
2. I do gymnastics, and it gives me strength and health.
3. If I were offered super strength, I would like to be able to breathe underwater.
4. I think that a girl should be beautiful, kind and love animals.
5. Dad always teaches me to look after our dog, clean it, feed it, and walk with it.



Александр Будянский и дочь Милена, 10 лет

1. Мои мечты сбываются! Теперь у меня есть кошка, которую зовут Синди.
2. Я занимаюсь танцами. Танец, как ничто, выражает всю душу человека, все его эмоции. Спортом всем важно заниматься, потому что спорт дает человеку здоровье и иммунитет.
3. Я бы хотела уметь никогда не чувствовать боль.
4. Я думаю, девочке важно обладать добротой, щедростью и быть заботливой.
5. Когда я не понимала математические задачки, папа мне говорил, если не понимаешь, как решить задачу, нарисуй ее. Этот совет я до сих пор применяю не только в математике, но и во всей жизни.





Alexandru Budeanski și fiica Milena, 10 ani

1. Visurile mele se împlinesc! Acum am o pisică, pe care o cheamă Sindi.
2. Fac dans. Dansul, ca nimic altceva, exprimă sufletul omului, toate emoțiile. Sportul este important pentru toți, pentru că sportul îi dă omului sănătate și imunitate.
3. Aș vrea să pot să nu simt niciodată durere.
4. Eu cred, o fată trebuie să aibă bunătate, generozitate și să fie grijulie.
5. Când nu înțelegeam exercițiile de matematică, tata îmi spunea, dacă nu înțelegi cu să rezolvi o sarcină, desenează-o. Acest sfat îl folosesc și azi nu doar la matematică, dar și în toată viața.

Alexander Budyansky and daughter Milena, 10 years old

1. My dreams come true! Now I have a cat whose name is Cindy.
2. I do dancing. Dance, like nothing, expresses the whole soul of a person, all his emotions. It is important for everyone to go in for sports, because sports give a person health and immunity.
3. I would like to be able to never feel pain.
4. I think it's important for a girl to have kindness, generosity and be caring.
5. When I did not understand math task, dad told me, if you don't understand how to solve the problem, draw it. I still apply this advice not only in mathematics, but throughout my life.



ОЛЬГА
ИФТОДИЙ

СЕКРЕТ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

Все мы живем в активном ритме современного мира: работа, учеба, занятия спортом, авралы, стрессы. Результат: процесс увядания кожи запущен, а важно выглядеть 24/7 безупречно и не только в Instagram, но и в живую. Первые морщинки, сухость, тусклость и усталость кожи стало возможным отменить.

BELOTERO® REVIVE - то, что надо для идеальной кожи!

“

Я человек, который работает практически 24 часа в сутки 7 дней в неделю, добавьте к этому занятия в спортзале, постоянное обучение и совершенствование себя, социальную активность и как результат – отсутствие времени баловать себя походом к косметологу. Мне важно выглядеть хорошо 24 /7, как каждая женщина, я люблю заботиться о своей коже, но то же время это происходит не регулярно, а хочется найти ключ к секрету юности и здоровья кожи. Я решила попробовать **Belotero Revive**, который придаст сияние и свежесть моей коже более чем на 8 месяцев, а самое главное для меня, что эта процедура без периода реабилитации, мне как социально активному человеку это очень важно.

”

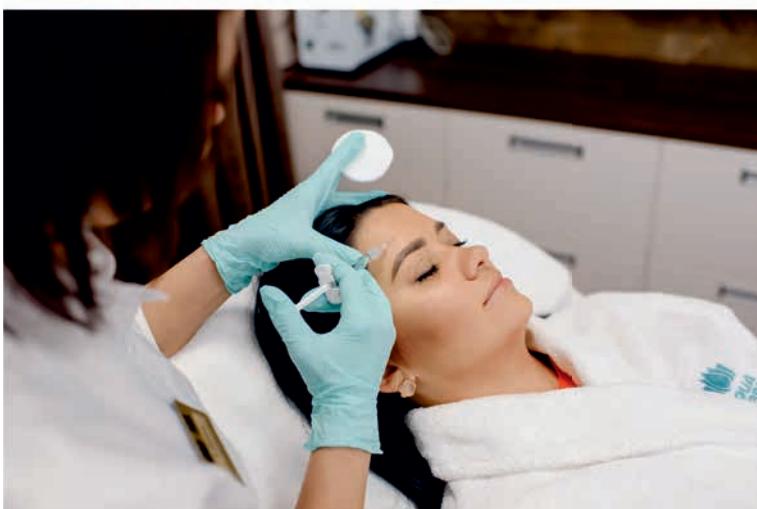


BELOTERO® REVIVE

Ваш идеальный препарат для selfie без фильтров!



- 100% пациентов отметили улучшение эстетического вида кожи;
- более 90% порекомендовали BELOTERO® REVIVE друзьям;
- улучшает эластичность и упругость кожи;
- подчеркивает естественную красоту кожи;
- высокий результат в решении покраснений кожи на протяжении 36 недель;
- высокий уровень удовлетворенности пациентов при низком уровне болезненности при инъектировании.



ПОКАЗАНИЯМИ К ПРОЦЕДУРЕ BELOTERO® REVIVE СЛУЖАТ:

- образование мелких морщин на лице;
- сухость и обезвоживание;
- повреждение эпидермиса ультрафиолетом (фотоповреждение);
- снижение эластичности и тонуса тканей, потеря упругости;
- тусклый цвет лица;
- рубцы после акне;
- истончение кожного покрова на фоне агрессивных процедур, таких как, срединные и глубокие пилинги, лазерная или фракционная шлифовка.



BELOTERO® REVIVE - новинка от Merz Aesthetics (Merz Pharma GmbH & Co), лидера рынка эстетической медицины с более 110-летней историей успеха.

BELOTERO® REVIVE - принципиально новый подход, направленный на улучшение качества молодой и зрелой кожи путем ее глубокого и длительного увлажнения, а главное – это процедура обеденного перерыва. Для инъектирования препарата используется безпапульная методика введения, тем самым обеспечивая отсутствие периода реабилитации.

Только вы и BELOTERO® REVIVE знаете, в чем секрет вашей безупречной кожи без фильтров! BELOTERO® REVIVE – важный и незаменимый препарат, способный вернуть коже красоту, здоровье, свежесть и естественное сияние там, где другие не справляются.

BELOTERO® REVIVE

новейшее решение для сияющей кожи!



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



LASER AESTHETIC
CLINIC

Secretul unui ten radiant

“

Eu sunt o persoană care lucrează practic 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, adăugând la aceasta și antrenamentele în sala de forță, instruire și autoperfecționare continuă, activitate socială și în rezultat – lipsa timpului pentru răsfățul de a vizita un cosmetolog. Am nevoie să arăt bine 24 /7, ca și orice femeie, îmi place să-mi îngrijesc pielea, dar în același timp acesta nu se întâmplă regulat, însă aş vrea să găsesc cheia către secretul unui ten Tânăr și sănătos. Am decis să încerc Belotero Revive, care îi va conferi tenului meu un aspect radiant și proaspăt mai mult decât pe o perioadă de 8 luni, și cel mai important pentru mine, este faptul că această procedură nu necesită perioadă de reabilitare, pentru mine ca pentru o persoană activă din punct de vedere social, contează foarte mult acest lucru.

OLGA IFTODII

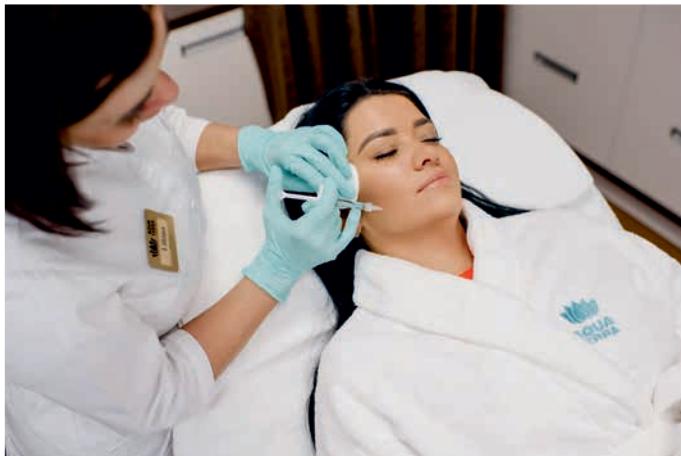
”



BELOTERO® REVIVE - preparatul ideal pentru selfie fără filtre!

Noi toți trăim într-un ritm dinamic al lumii actuale: muncă, studii, sport, grabă, stres. Rezultat: începe procesul de îmbătrânire a pielii, dar este nevoie să arătăm 24/7 impecabil și nu doar pe Instagram, dar și în realitate. Primele riduri, deshidratare, piele lipsită de vitalitate și luminozitate, sunt semne vizibile de luat în seamă.

BELOTERO® REVIVE - este tot ceea ce trebuie pentru o piele ideală!



Indicații pentru procedură BELOTERO® REVIVE:

- apariția ridurilor fine pe față;**
- ten uscat și deshidratat;**
- deteriorarea celulelor pielii cauzată de razele ultraviolete (foto-deteriorare);**
- scăderea elasticității și tonusului țesuturilor, pierderea fermității;**
- nuanța ternă a pielii;**
- cicatrici postacneice;**
- subțierea pielii pe fundalul procedurilor agresive, precum peeling-uri chimice medii și profunde, proceduri cu laser fractiōnal;**

- 100% din pacienți au remarcat îmbunătățirea aspectului estetic al pielii;
- mai mult de 90% au recomandat BELOTERO® REVIVE prietenilor;
- îmbunătățește elasticitatea și fermitatea pielii;
- accentuează frumusețea naturală a tenului;
- un rezultat eficient în tratarea iritațiilor în decurs de 36 săptămâni;
- grad înalt de satisfacție al pacienților în raport cu gradul mic de durere în timpul injectării.

BELOTERO® REVIVE - inovație de la Merz Aesthetics (Merz Pharma GmbH & Co), liderul pe piață medicinei estetice cu o istorie de succes de mai bine de 110 ani.

BELOTERO® REVIVE - o abordare nouă, orientată spre îmbunătățirea calității pielii tinere și mature prin hidratare profundă și de durată, și cel mai important – această procedură este cât o pauză de prânz. Pentru injectarea preparatului se utilizează metoda fără ac, astfel asigurând lipsa perioadei de reabilitare.

Doar voi și **BELOTERO® REVIVE** cunoașteți, în ce constă secretul pielii impecabile fără filtre!

BELOTERO® REVIVE – preparat indispensabil, capabil să readucă frumusețea, sănătatea, prospetimea pielii, aspectul radiant și natural acolo, unde ceilalți nu reușesc.

BELOTERO® REVIVE

o nouă soluție pentru un ten radiant!



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



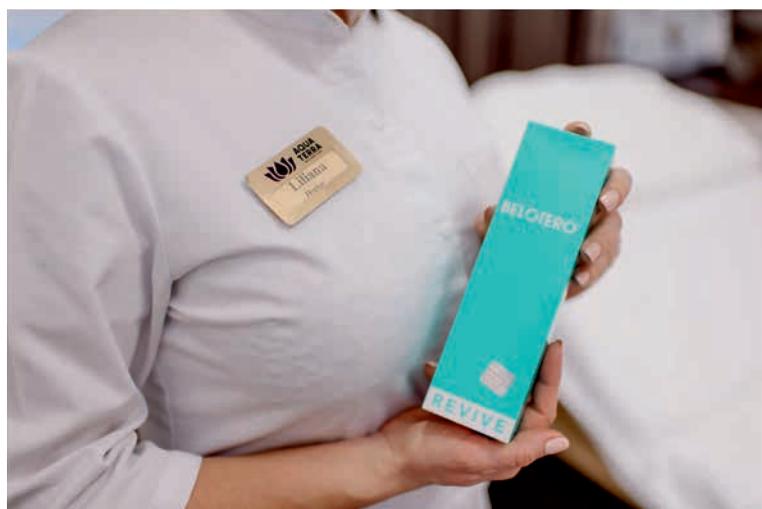
OLGAIFTODII

SECRET OF SHINING SKIN

“

I'm a person who works almost 24 hours a day, 7 days a week, add to this gym classes, continuous learning and self-improvement, social activity and as a result, lack of time to treat yourself by going to cosmetologist. It is important for me to look good 24/7, like every other woman, I love to take care of my skin, but at the same i don't do it systematically, but I want to find the key to the secret of youth and skin health. I decided to try Belotero Revive, that promises to give shine and freshness to my skin for more than 8 months and the most essential is that this procedure doesn't have a rehabilitation period which is so important for me as a socially active person.

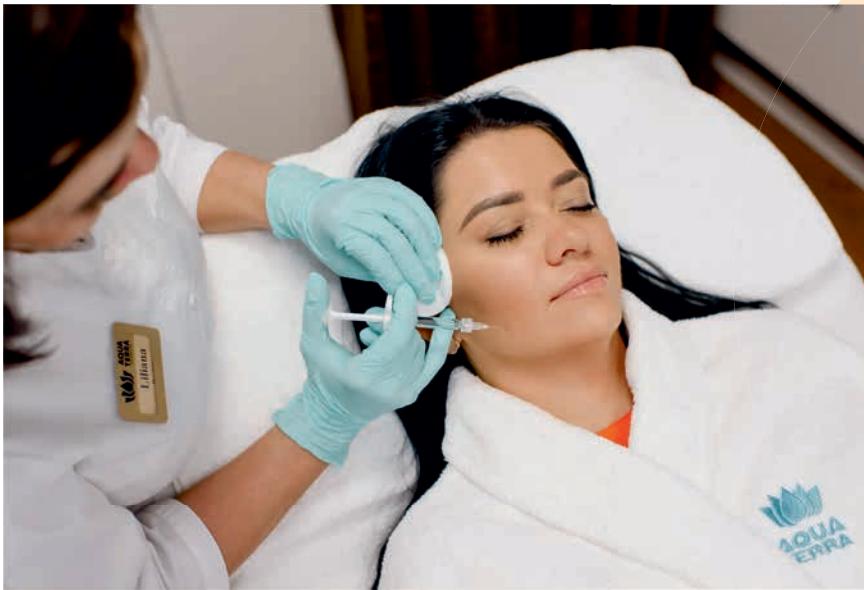
”



We all live in the active rhythm of the modern world: work, study, sports, rush, stress. Result: the skin withering process is launched, but it is important to look perfect 24/7 and not only on Instagram, but also live. The first wrinkles, dryness, dullness and fatigue of the skin became possible to cancel.

BELOTERO® REVIVE - is your perfect selfie drug with no filters.

BELOTERO® REVIVE - is what you need for perfect skin.



- 100% of patients noted an improvement in the aesthetic appearance of the skin;
- over 90% recommended BELOTERO® REVIVE to friends;
- improves skin elasticity;
- emphasizes the natural beauty of the skin;
- high results in resolving redness of the skin for 36 weeks;
- high level of patient satisfaction with a low level of pain during injection.

BELOTERO® REVIVE is a new product from Merz Aesthetics (Merz Pharma GmbH & Co), a market leader in aesthetic medicine with over 110 years of success. BELOTERO® REVIVE is a fundamentally new approach aimed at improving the quality of young and mature skin by deep and long-lasting hydration and most importantly - this is a lunch break procedure. For injection of the drug, a non-papular injection technique is used, thereby ensuring the absence of a rehabilitation period. Only you and BELOTERO® REVIVE know the secret to your flawless skin without filters.

BELOTERO® REVIVE is an important and indispensable drug that can restore skin beauty, health, freshness and natural radiance where others can not cope.

INDICATIONS FOR THE BELOTERO® REVIVE PROCEDURE ARE:

- the formation of fine wrinkles on the face;
- dryness and dehydration;
- damage to the epidermis by ultraviolet light (photo damage);
- decrease in elasticity and tone of tissues, loss of elasticity;
- dull complexion;
- scars after acne;
- thinning of the skin because of aggressive procedures, such as mid and deep peels, laser or fractional resurfacing.



**BELOTERO®
REVIVE**
the latest solution
for radiant skin!

**AQUA
TERRA**
LASER & ESTHETIC CENTRE

Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Руслан Васильев

Человек, который не понаслышке знает все о преодолении, самодисциплине и больших достижениях посредством регулярных тренировок в клубе «Aquaterra Fitness Ciocana». Рубрику «Он» представляет – Руслан Васильев, администратор по несостоятельности, адвокат.

Руслан, как начался ваш путь к спорту?

В детстве я рос довольно хиленьким, болезненным ребенком, таким, что надо мной посмеивались одноклассники в школе. Мне хотелось измениться, но для этого всегда чего-то не хватало. Пока мой дядя не познакомил меня с кикбоксингом. Это было в классе девятом. Тогда я впервые почувствовал вкус спорта, начал активно ходить на тренировки, бегал по берегу Днестра, рядом с которым жил, соорудил дома тренажер, на котором занимался. Постепенно я стал замечать, как меняется тело, а вместе с ним и восприятие самого себя.

С тех пор спорт стал неотъемлемой частью вашей жизни?

Нет. Я продолжил заниматься спортом еще в армии, где служил в войсках специального назначения, а потом много лет к спорту не возвращался.

В 42 года у меня было преддиабетическое состояние, к тому же, повышенное артериальное давление.

Я попал в больницу, насмотрелся, как выглядят люди после таких диагнозов и понял, что так, как они, я не хочу. Тогда я решил кардинальным образом изменить свой образ жизни. Записаться в клуб «Aquaterra» меня уговорил мой хороший друг Алексей, который уже являлся членом клуба.

Какие вы ставили перед собой первоначальные задачи?

Сбросить лишние килограммы, снизить артериальное давление, повысить жизненный тонус, активизировать энергию тела.

Удалось достичь цели?

Вполне. Почти за год я сбросил 20 килограмм. Несколько лет до того, как я начал заниматься спортом, я пил много таблеток, для стабилизации давления, для нормального сна. Сейчас я про таблетки забыл и отлично себя чувствую, нормализовалось и давление, и сон. Все это благодаря регулярным тренировкам.

Сейчас какие цели перед собой ставите?

Сейчас работаю над моделированием тела, создаю мышечный рельеф. Конечная цель – сделать свое тело красивым и крепким, таким, какое было в молодости.

Спорт – это всегда преодоление.

Что для вас самое сложное в преодолении?

Начать менять свой образ жизни. Перейти на здоровое питание, перепрограммировать свой организм, стать более активным, лишить себя привычных удовольствий и послаблений и научиться получать удовольствие в ведении здорового образа жизни.

Ваше самое большое спортивное достижение?

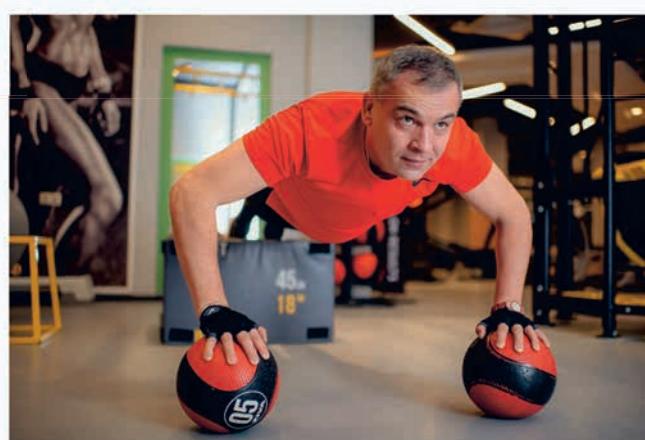
Цитирую моего тренера: «Для Руслана нет ничего невозможного». Мы практикуем абсолютно разные типы тренировок - на выносливость, силовые, функциональные, тренировки CrossFit и другие, и по всем направлениям у меня высокие результаты.

Так что, мое главное спортивное достижение - это то, что сейчас я нахожусь на пике своей физической формы, уже даже лучше, чем в молодости.

С помощью спорта каждый может стать «победителем невозможного», создать лучшую версию себя, сформировать не только железные мышцы, но и железный дух!

Кто сегодня для вас является главным критиком?

Мой персональный тренер – Альберт Беззубов, и тренер Екатерина Масорина, которая также работает в клубе «Aquaterra». Именно они убедили меня в том, что я смогу достичь поставленных целей, мотивировали регулярно посещать тренировки, держали под контролем все процессы трансформации и, в целом, корректировали мой образ жизни. Главное, они в меня поверили, а я старался их не подвести.

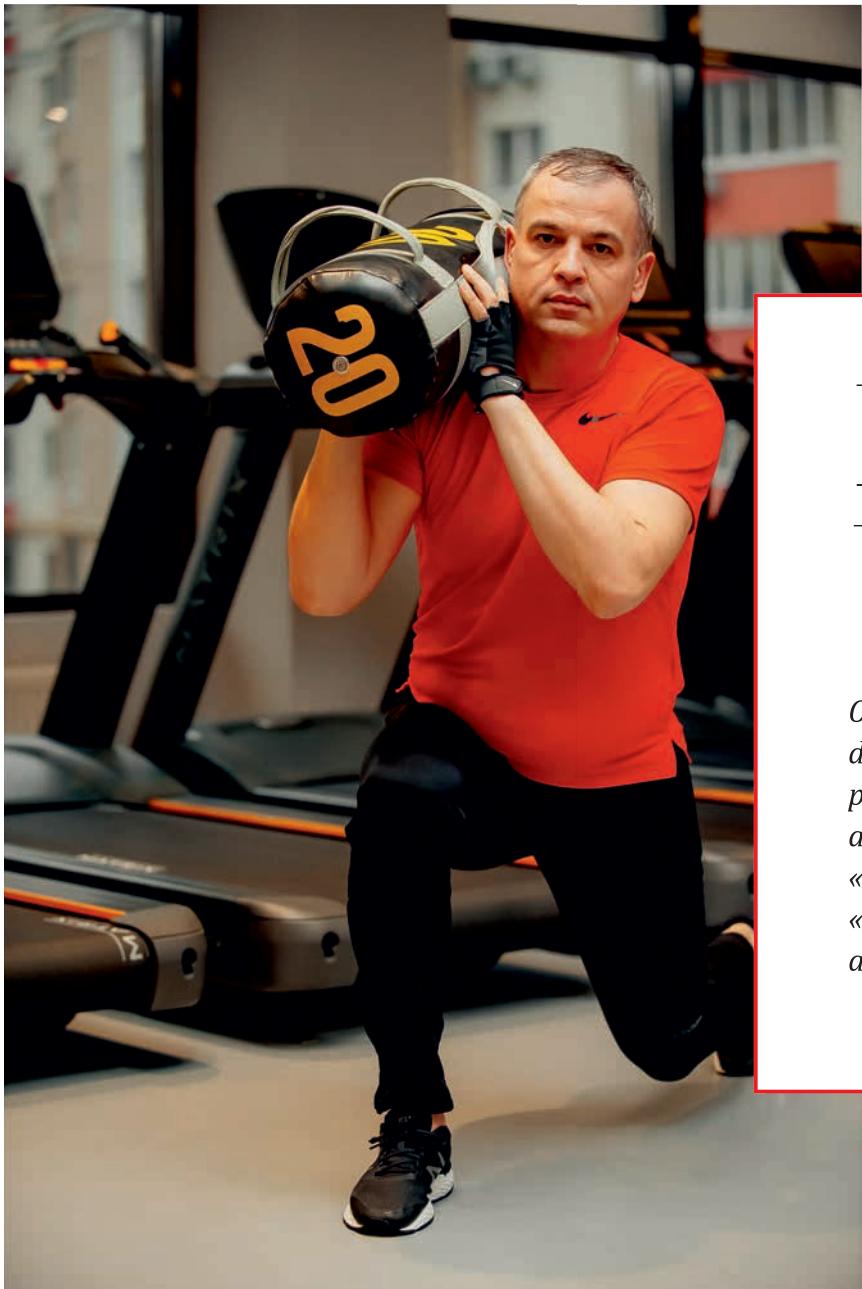


Что вас больше всего привлекает в клубе «Aquaterra Fitness Ciocana»?

Нравятся условия, отношение персонала к членам клуба и, конечно, атмосфера. У меня достаточно стрессовая работа и обычно после рабочего дня нет сил даже разговаривать, не то, чтобы идти на тренировки. Но я себя перебарываю, прихожу в клуб и выхожу из него как будто заново родившийся. Вся усталость куда-то улетучивается и остается отличное настроение и заряд энергии.

По-вашему, какие основные составляющие сегодняшнего успешного человека?

Сегодня успешный человек должен быть в гармонии с собой и окружающим миром. Это человек, который находится в ощущении самого себя, представляет собой симбиоз внутреннего и внешнего мира и умеет получать удовольствие от того, чем он занимается. Чтобы этого достичь, надо ставить перед собой реальные цели и уверенно идти к ним. Конечно, все это происходит за счет высокой трудоспособности, которая достигается посредством ведения здорового образа жизни. Когда ты здоров, тебе хочется творить, создавать, идти вперед все дальше и дальше. Поэтому, я считаю, что здоровье – фундамент любого успешного человека.



Ruslan Vasiliev

Omul, care nu din auzite știe totul despre autodisciplină, depășire și performanță datorită antrenamentelor regulate la clubul «Aquaterra Fitness Ciocana». Rubrica «El» o reprezintă – Ruslan Vasiliev, administrator judiciar, avocat.



Ruslan, cum a început drumul Dvs. către sport?

În copilărie, am crescut un copil destul de fragil, bolnav, astfel încât colegii de clasă râdeau de mine la școală. Am vrut să mă schimb, dar mereu ceva îmi lipsea pentru asta. Până când unchiul meu mi-a făcut cunoștință cu kickboxing-ul. Eram în clasa a noua. În acel moment, pentru prima dată am simțit gustul sportului, am început să frecventez antrenamentele, alergam pe malurile râului Nistru, lângă care locuiam, mi-am făcut un aparat de antrenament acasă, la care mă antrenam. Treptat, am început să observ cum se schimbă corpul și odată cu el, felul în care mă văd.

De atunci sportul a devenit o parte indispensabilă din viața Dvs.?

Nu. Eu am continuat să fac sport și la armată, unde am servit în forțele armatei speciale, iar apoi mulți ani nu am făcut sport.

La 42 de ani am avut simptome ale unui accident vascular cerebral, și hipertensiune arterială. Am nimerit în spital, am privit îndelung cum arată oamenii după astfel de diagnostice și am înțeles, că nu-mi doresc să fiu ca ei. Atunci eu am decis radical să-mi schimb stilul de viață. La clubul «Aquaterra» m-a convins să mă înscriu prietenul meu bun Alexei, care este deja și membru al clubului.

Ce obiective principale v-ați propus?

Să dau jos kilogramele în plus, să reduc tensiunea arterială, să ridic tonusul vital, să activez energia corpului.



Ati reusit sa va atinge scopul?

Aș spune că da. În aproape un an, am pierdut 20 de kilograme. Cu câțiva ani înainte de a începe să fac sport, am luat multe pastile, pentru a normaliza tensiunea, pentru somn echilibrat. Acum am uitat de pastile și mă simt excelent, tensiunea arterială și somnul au revenit la normal. Toate acestea datorită antrenamentelor regulate.

Acum ce scopuri vă puneti în față?

Acum lucrez asupra remodelării corporale, creez relief muscular atractiv. Scopul final – să-mi modelez un corp frumos și puternic, aşa, cum a fost în tinerețe.

Sportul înseamnă depășire. Ce e pentru Dvs. cel mai greu de înfruntat?

Să începi să-ți schimbi stilul de viață. Să treci la alimentație sănătoasă, să îți reprogramezi organismul, să devii mai activ, să te vă privezi de plăcerile obișnuite și să înveți să-ți producă placere procesul de constituire a unui stil de viață sănătos.

Care este cea mai mare realizare sportivă?

Citez antrenorul meu: „Pentru Ruslan, nimic nu este imposibil.” Practicăm diferite tipuri de exerciții - pentru rezistență, pentru forță, funcționale, antrenamentele CrossFit și altele, iar în toate aceste direcții am rezultate înalte. Așadar, principala mea realizare sportivă este că acum am atins vârful formei mele fizice, este chiar mai bună decât în tinerețe. Cu ajutorul sportului, oricine poate deveni un „câștigător al imposibilului”, să creeze cea mai bună versiune a sa, să își formeze nu doar mușchi de fier, ci și spirit de fier!

Astăzi cine este cel mai principal critic pentru Dvs.?

Antrenorul meu personal – Albert Bezzubov, și Ecaterina Masorina, care la fel lucrează în clubul «Aquaterra». Anume ei m-au convins în faptul că voi reuși să ating scopurile propuse, m-au motivat să frecventez antrenamentele regulat, au ținut sub control toate procesele de transformare și, la general, mi-au corectat stilul de viață. Cel mai important este că, ei au crezut în mine, iar eu mă străduiam să nu îi dezamăgesc.

Ce vă atrage cel mai mult în clubul «Aquaterra Fitness Ciocana»?

Îmi plac condițiile, atitudinea personalului față de membrii clubului și, desigur, atmosfera. Am o slujbă destul de stresantă, și de obicei după ziua de muncă nu am puteri nici să vorbesc, nici să merg la antrenamente. Dar eu trec peste mine, vin la club și ies de acolo ca și cum m-am născut a doua oară. Toată obiceala pleacă undeva și rămâne doar o dispoziție excelentă și un val de energie.

În opinia Dvs., care sunt principalele componente ale omului de succes contemporan?

Astăzi, un om de succes trebuie să fie în armonie cu sine și cu lumea din jurul său. Un om, care are conștiință de sine, prezintă o simbioză între lumea interioară și cea exterioară, și știe să se bucure de ceea ce face. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să-și stabilească obiective reale și să meargă cu incredere spre ele. Desigur, toate acestea se întâmplă datorită unei capacitați enorme de lucru, care poate fi atinsă într-un stil de viață sănătos. Când ești sănătos, vrei să creezi, să mergi înainte, tot mai departe să ajungi. Prin urmare, cred că sănătatea este fundamentalul oricărui om de succes.

Ruslan Vasiliev



A person who knows firsthand all about overcoming, self-discipline and great achievements through regular training at the Aquaterra Fitness Ciocana Club.

The column "He" is represented by Ruslan Vasiliev, administrator on insolvency, lawyer.

Ruslan, how did your path to sports begin?

As a child, I grew up a rather frail, sickly child, so that classmates laughed at me at school. I wanted to change, but something was always missing for this. Until my uncle introduced me to kickboxing. That was in ninth grade. Then for the first time I felt the taste of sports, I began to actively go to training, ran along the banks of the Dniester River, where I lived, built a simulator on which I was engaged. Gradually, I began to notice how the body is changing, and the perception of myself as well.

Has sport become an integral part of your life since then?

Not. I continued to practice sports in the army, where I served in the special forces, and then for many years I did not return to sports. At 42, I had a pre-stroke condition and high blood pressure, in addition to that. I was to the hospital, saw enough of how people look after such diagnoses and realized that I don't want to be the way they are. Then I decided to radically change my lifestyle. My good friend Alexey, who was already a member of the club, persuaded me to join the Aquaterra club.

What were your initial goals?

Lose extra kilograms, lower blood pressure, increase vitality, activate body energy.

Did you reach the goal?

Quite. In almost a year, I lost 20 kilograms. A few years before I've got engaged in sports, I drank a lot of pills, to stabilize the pressure, for normal sleep. Now I forgot about the pills and I feel great, my blood pressure and sleep returned to normal. All this thanks to regular training.

What are your goals now?

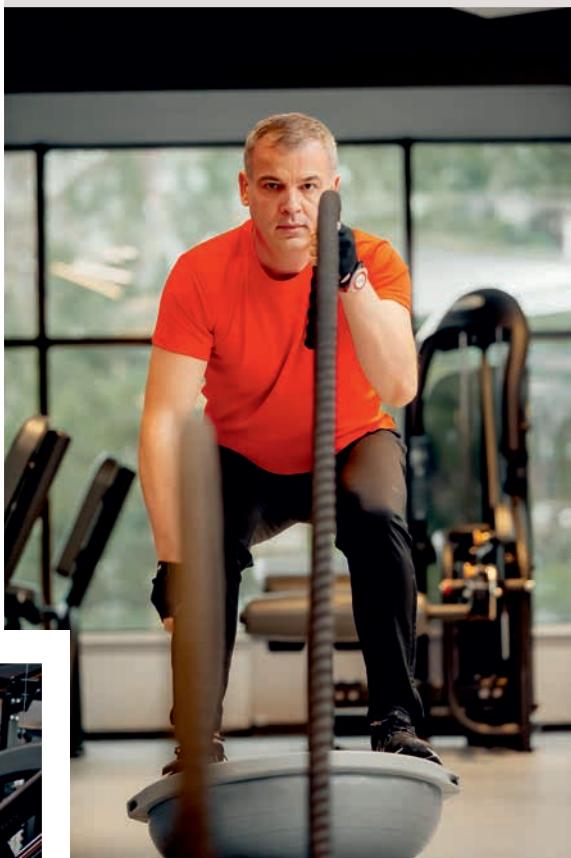
Now I'm working on modeling the body, creating a muscle relief. The ultimate goal is to make my body beautiful and strong, such as it was in youth.

Sport is always overcoming. What is the most difficult thing for you to overcome?

Start changing your lifestyle. Switch to a healthy diet, reprogram your body, become more active, deprive yourself of your usual pleasures and indulgences, and learn to have fun in a healthy lifestyle.

What is your greatest sporting achievement?

I quote my trainer: "For Ruslan, nothing is impossible." We practice completely different types of training - endurance, strength, functional, CrossFit training and others, and in all areas I have good results. So, my main sporting achievement is that now I am at the peak of my physical form, it's even better than in youth. With the help of sports, anyone can become a "winner of the impossible", create a better version of himself, form not only iron muscles, but also iron spirit!



Who is the main critic for you today?

My personal trainer -Albert Bezzubov and coach Ekaterina Masorina, who also works in the Aquaterra club. It was they who convinced me that I could achieve my goals, motivated me to regularly attend training sessions, controlled all the transformation processes, and, in general, corrected my lifestyle. Most importantly, they believed in me, and I tried not to let them down.

What attracts you the most to Aquaterra Fitness Ciocana?

I like the conditions, the attitude of the staff towards the club members and, of course, the atmosphere. I have quite stressful work and usually after the working day I don't even have the strength to talk, not to go to training. But I go over myself, come to the club and come out of it as if born again. All fatigue disappears somewhere and an excellent mood and energy charge remain.

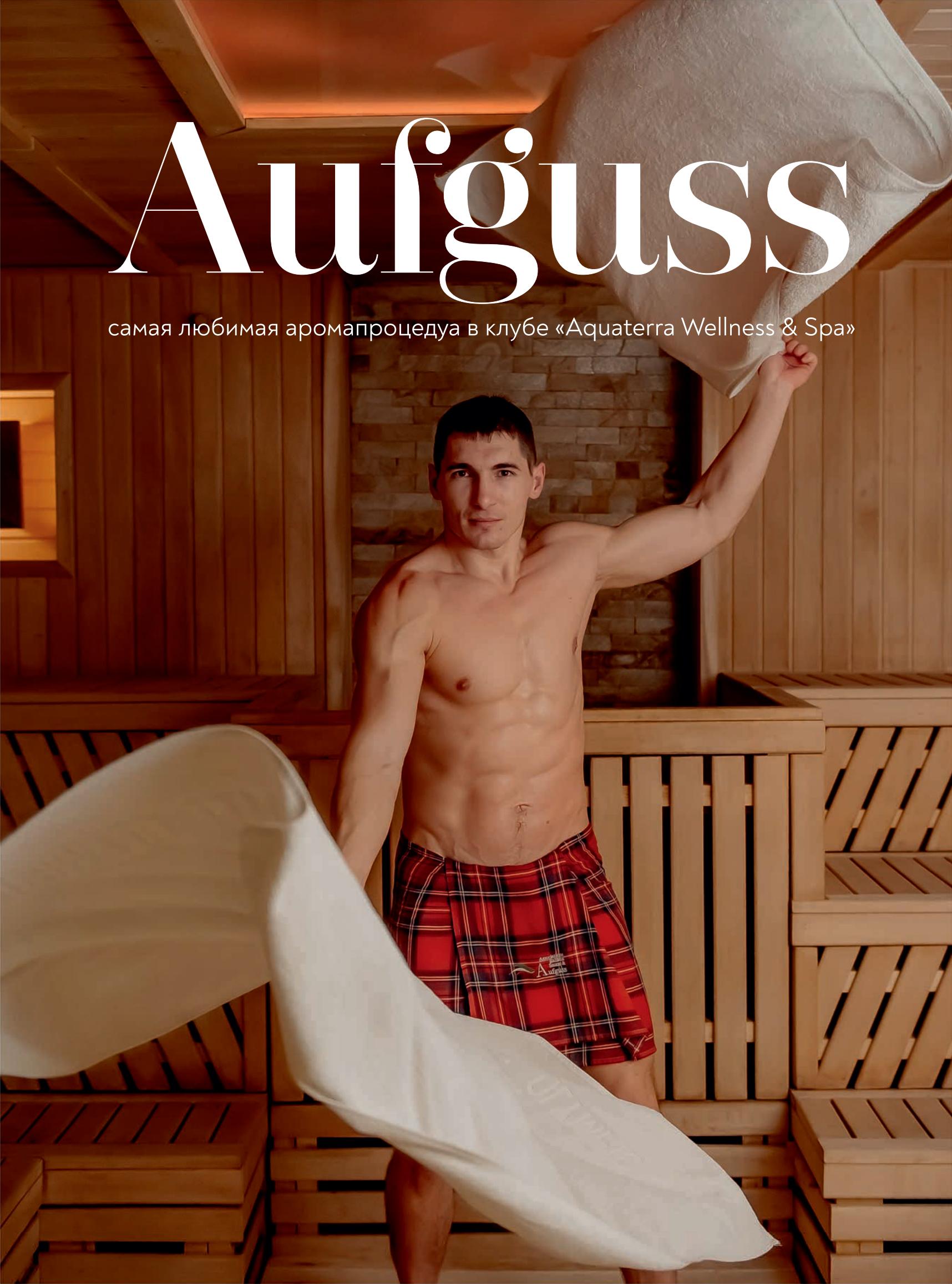


In your opinion, what are the main components of today's successful person?

Today, a successful person must be in harmony with himself and the world around him. This is a person who is in a sense of himself, is a symbiosis of the inner and outer world and knows how to enjoy what he does. To achieve this, one must set real goals and confidently go towards them. Of course, all this happens due to the high ability to work, which is achieved through a healthy lifestyle. When you are healthy, you want to create and create, go forward farther and farther. Therefore, I believe that health is the foundation of any successful person.

Aufguss

самая любимая аромапроцедура в клубе «Aquaterra Wellness & Spa»



Сергей Корой

Ауфгусс мастер

Когда посещение сауны – это не просто оздоровительная процедура, а синтез завораживающего шоу и приятной ароматерапии, тогда речь идет о совершенно уникальном в нашей стране направлении банной культуры – Aufguss. О том, что это такое, рассказывает единственный в Молдове ауфгусс мастер, участник престижных международных чемпионатов – Сергей Корой.

Сергей, до вас о такой процедуре, как ауфгусс, в Молдове едва ли кто-то слышал. Откуда берутся корни ауфгусса и в чем специфика этого вида парения?

Вообще, ауфгусс родом из Финляндии. Суть процедуры заключается в том, что несколько человек заходят в сухую сауну, в которой находятся раскаленные камни. Ауфгус мастер небольшими порциями выливает на эти камни воду или лед, смешанный с эфирными маслами, пар от которых посредством ритмичных движений направляет на участников парения при помощи полотенца. Вся процедура длится от 10 до 15 минут. Когда этот вид парения стал популярен в Италии, итальянцы внесли свою лепту, добавив в этот ритуал элементы шоу. Помимо самого парения, появилась сопровождающая приятная музыка, световые эффекты, красочные костюмы, вариативные техники махания. В 2009 году начали проводиться Чемпионаты мира по ауфгусс шоу, что дало этой культуре новый толчок.

Благодаря своей зрелищности за последние годы ауфгусс пережил грандиозный скачок в развитии и стал необыкновенно популярен по всей Европе и сейчас этот ритуал набирает сумасшедшие обороты во всем мире. Лучшие SPA отели считают обязательным иметь услугу ауфгусс мастера и, несомненно, этот ритуал все чаще занимает центральное место в предложении оздоровительных услуг.

Как пришла идея привезти ауфгусс в нашу страну?

Мы с моим братом близнецом привезли ауфгусс из Италии, где много лет работали в SPA центре. В 2008 году я познакомился с ауфгусс мастером, который открыл для меня эту культуру и поделился азами. Меня это увлекло, я начал более детально интересоваться, посетил центр, где ауфгусс зародился. Мы стали много практиковать это новое направление и на сегодняшний день мы с братом на двоих имеем более тринадцати лет опыта в ауфгусс мастерстве, благодаря чему успешно участвуем в Чемпионатах по ауфгусс шоу. Несколько лет назад я вернулся в Молдову с большим желанием продвигать и распространять культуру этого малоизвестного у нас ритуала и, по правде сказать, не думал, что он может стать популярным, как в Европе. Но на удивление наши люди сразу оценили преимущества ауфгусса. Кто однажды побывал на этом парении, всегда возвращается вновь.

Как вы думаете, в чем секрет?

Я думаю, что секрет заключается в том, что ауфгусс – это не просто коллективное парение, а уникальный оздоровительный и зрелищный ритуал с использованием натуральных эфирных масел, вызывающий интенсивный и приятный мультисенсорный опыт, что делает любой сеанс сауны незабываемым.

В чем полезность ароматерапии для организма человека?

Например, вы поработали в тренажерном зале, в процессе, образовалась молочная кислота, которая дает нашему организму чувство усталости и даже лени. Заходя в баню или сауну, вместе с потоотделением, выводятся все токсины, шлаки, молочная кислота, метаболические отходы. Также, сауна способствует похудению, так как усиливается метаболические процессы в организме, улучшается обмен веществ, калории сжигаются быстрее. Со всем этим уходит и ощущение усталости, наше тело заряжается энергией и психофизическое состояние организма уравновешивается. Плюс, в сауне максимально открыты поры, и наша кожа дышит и омолаживается.

Очень хорошо после сауны принять холодный душ, что вводит организм в определенный шок, благодаря которому наше тело вырабатывает эндорфины, гормоны счастья. Но чтобы это понять и прочувствовать, надо хотя бы один раз попробовать, что я всем и рекомендую! Это будет любовь с первого ароматерапии!



cea mai iubită procedură
de aromaterapie
în clubul „Aquaterra
Wellness & Spa”

Serghei Coroi

maestru Aufguss

Când vizitarea saunei nu e doar o procedură de însănătoșire, ci sinteza unui show uluitor și aromaterapie plăcută, atunci este vorba despre un domeniu specific acestei culturi, cu totul unic în țara noastră – Aufguss. Ce înseamnă acesta, ne povestește unicul aufguss maestru în Republica Moldova, participantul campionatelor mondiale de prestigiu – Serghei Coroi.

Serghei, până la Dvs. în Moldova despre procedura aufguss abia de s-a auzit. De unde provin rădăcinile aufguss-ului și care este specificul acestui tip de aromaterapie?

În general, aufguss provine din Finlanda. Esența procedurii constă în ceea că câteva persoane intră în saună uscată, unde se află pietre fierbinți. Maestrul folosește apă sau gheată și combinațiile de uleiuri esențiale pentru crearea aburului, prin mișcările ritmice cu prosopul acesta se direcționează către toți participanții acestui ritual în saună. Toată procedura durează 10-15 minute. Devenind un ritual popular în Italia, italienii au contribuit, adăugând elemente de show. În afara de saună, a apărut și însoțire muzicală plăcută, efecte de lumină, costume colorate, tehnici variabile. În anul 2009, au început să se petreacă Campionate Mondiale pentru spectacolul aufguss, care a dat acestei culturi o nouă suflare.

Prin ritualul său spectaculos, aufguss a cunoscut în ultimii ani un salt extraordinar în dezvoltare și a devenit extrem de popular în toată Europa, iar acum acest ritual câștigă atenție substanțială în întreaga lume. Cele mai bune hotele și SPA centre consideră că este obligatoriu să dispun de serviciul maestrului aufguss și, desigur, acest ritual este din ce în ce mai important în ceea ce privește oferta de servicii pentru sănătate și bunăstare.



Cum a venit ideea de a aduce aufguss la noi în țară?

Eu și fratele meu geamăń, am adus aufguss din Italia, unde mulți ani am lucrat la un Spa centru. În 2008 eu am făcut cunoștință cu maestrul aufguss, care mi-a deschis această cultură și a împărtășit-o. Pe mine m-a impresionat, am început să caut informații mai detaliate, am vizitat centrul, unde s-a născut aufguss-ul. Am început să practicăm mult această nouă direcție, și astăzi eu împreună cu fratele avem mai bine de treisprezece ani de experiență în măiestria aufguss, datorită căruia participăm activ la Campionatele Mondiale de aufguss show. Câțiva ani în urmă am revenit în Moldova cu marea dorință de a dezvolta și răspândi cultura acestui puțin cunoscut ritual, și să zic, nu m-am gândit, că poate deveni popular ca și în Europa. Dar spre mirare, oamenii de aici au apreciat avantajele aufguss-ului. Cine vreodată a fost la astfel de saună, revine din nou.

Cum credeți, în ce constă secretul?

Secretul constă în ceea că aufguss nu este o ședință colectivă în sauna, ci un ritual surprinzător, cu efecte benefice asupra sănătății prin intermediul uleiurilor esențiale naturale, ce oferă o experiență plăcută, intensă și multi-senzorială, făcând fiecare ședință să fie una de neuitat.

Care este beneficiul aromaterapiei pentru organismul uman?

De exemplu, v-ati antrenat la sală de forță, în mușchi, s-a format acid lactic, care provoacă organismului nostru o senzație de oboseală și chiar lene. Intrând la saună sau făcând băi, odată cu transpirația, toate toxinele, deșeurile, acidul lactic și produsele reziduale metabolice sunt eliminate. De asemenea, sauna favorizează procesul de slăbire, pe măsură ce crește metabolismul, se îmbunătășește schimbul de substanțe, caloriile sunt arse mai repede. Cu toate acestea dispare senzația de oboseală, corpul nostru este încărcat de energie, iar starea psihofizică a corpului este echilibrată. În plus, după saună porii se deschid, iar pielea noastră respiră și se întineră. După saună se recomandă un duș rece, ce induce organismul într-o oarecare stare de șoc, datorită căreia corpul nostru produce endorfine, hormonii fericirii. Dar pentru a înțelege și a simți profund toate celea ce am explicat mai sus, trebuie măcar o dată să vizitați ședință aufguss, ceea ce eu recomand tuturor! Va fi dragoste de la prima aromaterapie!



Monday - Friday: 8:00 - 21:45
Saturday - Sunday: 8:00 - 20:45
Tel: +373 60 038 866, +373 22 628 000
bd. Decebal 6/4, Chișinău

Aufguss

The most favorite aroma procedure
in the Aquaterra Wellness & Spa Club



When a visit to the sauna is not just a wellness procedure, but a synthesis of bewitching shows and pleasant aromatherapy, then we are talking about a completely unique direction of bathing culture in our country - Aufguss. The only aufguss master in Moldova, a participant in prestigious international championships, Serghei Coroi, talks about what it is.

Serghei Coroi

Aufguss
master

Serghei, hardly anyone has heard about a procedure like aufguss in Moldova. Where do the roots of aufguss come from and what is the specificity of this type of taking a steam-bath?

Generally, aufguss comes from Finland. The essence of the procedure is that several people enter a dry sauna, there are hot stones. Aufguss, the master, pours water or ice, mixed with essential oils on these stones in small portions, their steam is directed through the rhythmic movements to the participants in the sauna with a towel. The whole procedure lasts from 10 to 15 minutes. When this type of taking steam-bath became popular in Italy, the Italians contributed by adding elements of the show to this ritual. In addition to the main process, there was accompanying pleasant music, lighting effects, colorful costumes, variable waving techniques. In 2009, the World Championships for the aufguss show began, which gave this culture a new impetus.

Thanks to its spectacularity, in recent years aufguss has experienced an epic leap in development and has become unusually popular throughout Europe and now this ritual is gaining crazy momentum throughout the world. The best SPA hotels consider it necessary to have the service of aufguss masters and, of course, this ritual is central to the offer of wellness services.



How did you get the idea to bring aufguss to our country?

My twin brother and I brought aufguss from Italy, where we worked at the SPA center for many years. In 2008, I met the aufguss master who discovered this culture for me and shared the basics. This fascinated me and I began to become more interested in detail, I visited the center where aufguss was born. We began to practice this new direction a lot and today my brother and I have more than thirteen years of experience in aufguss mastery, thanks to which we successfully participate in aufguss show championships.

A few years ago I returned to Moldova with a great desire to promote and spread the culture of this little-known ritual in our country and, in truth, did not think that it could become popular, as in Europe. But surprisingly, our people immediately appreciated the benefits of aufguss. Who once visited this treatment always comes back again.



What do you think is the secret?

I think that the secret is that aufguss is not just a collective taking of steam-bath, but a unique healing and spectacular ritual using natural essential oils, causing an intense and pleasant multi-sensory experience, which makes any sauna session unforgettable.

What is the usefulness of aromatherapy for the human body?

For example, you worked out in the gym, during which, lactic acid was formed, which gives our body a feeling of fatigue and even laziness. When entering a bath or sauna, along with sweating, all toxins, waste products, lactic acid, and metabolic waste products are removed. Also, the sauna promotes weight loss, as the metabolic processes in the body increase, metabolism improves, calories are burned faster. With all this, the feeling of fatigue goes away, our body is energized and the psychophysical state of the body is balanced. Plus, the pores are maximally open in the sauna, and our skin breathes and rejuvenates. It is very good to take a cold shower after the sauna, which gives the body a certain shock, thanks to it our body produces endorphins, hormones of happiness. But in order to understand and feel this, one must try at least once, which I recommend to everyone! It will be love from the first aromatherapy!

ЕСЛИ ВЫБИРАЕШЬ, ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!

Жизнь – это самая главная ценность любого из нас. И большую часть нашей жизни мы проводим в месте, которое называем своим домом. Именно дома зарождаются мы и наши традиции, дом – уютный уголок, где тебя всегда поймут и примут таким, какой ты есть, дома ты можешь скрыться от суетливого мира, а можешь стать его центром, пригласив в него родных тебе людей, дом – это семейный очаг, где всегда тепло, когда вокруг холодно...



Именно такой дом мечты, куда всегда хочется возвращаться, нашему городу дарит строительная компания Eldorado Terra.

Совсем скоро жилой комплекс «Oasis» станет сердцем Рышкановки – самого удобного района Кишинева. Стать частью этого сердца – значит, биться в унисон с новым стандартом качества жизни, с передовыми технологиями, с эксклюзивным подходом к каждой детали, с вашим индивидуальным пространством, с безупречным дизайном, который, как вишенка на торте, сделает вашу жизнь безупречной.

Самое важное – «Oasis» задает высочайший уровень комфорта, не только молдавского, но и мирового масштаба.



В жилом комплексе OASIS мы предусмотрели всё для комфорта, здоровья, отдыха и строительства Вашего крепкого семейного счастья!



Закрытая территория с развитой современной инфраструктурой уникального жилого комплекса OASIS полностью благоустроена для комфорта своих жильцов:

- Закрытый двор без машин
- Парк во дворе
- Индивидуальное лобби в каждом подъезде площадью от 50-100 м², в котором находятся три лифта эксклюзивно разработанных для Оазиса
- Консьерж сервис 24/24
- Фитнес клуб с бассейном и Spa от Aquaterra
- Центр детского развития Star Kids
- Ресторан
- Химчистка
- Торговый центр
- Круглосуточную безопасность обеспечивает 250 камер видеонаблюдения на территории комплекса, за которую будут отвечать профессионалы

022 870 000

Адрес: Strada Bogdan Voievod 1, Chișinău 2068
www.oasis-apartmens.md



DACĂ ALEGI - ALEGE CE E MAI BUN!

Viața este cea mai înaltă prioritate pentru fiecare dintre noi și cea mai mare parte a vieții o petrecem în locul care îl numim – CASĂ.

Anume acasă ne naștem noi și tradițiile noastre, acesta este locuitorul sfînt unde mereu ești înțeles și apreciat la cel mai înalt nivel. Acasă e oaza unde îți găsești linistea în lumea stresantă și agitată sau, poți deveni centrul acesteia, unde poți invita oamenii cei mai dragi sufletului. Casa - este vatra de familie unde mereu este暖和 si luminos chiar și în cea mai posomorită vreme.



Compania de construcții Eldorado Terra dăruiește orașului nostru o casă de vis în care mereu dorești să te întorci.

Foarte curind, complexul locativ OASIS va deveni inima sectorului Rîșcani – cel mai confortabil raion al orașului. Să devii particică a acestei inimi înseamnă să fii în ritm cu noile standarde a calității vieții, cu tehnologiile inovatoare, cu o abordare exclusivă a fiecarui detaliu, cu un spațiu absolut individual, cu un design inedit care va fi ca cireașa de pe tortă și vă va face viață impecabilă.



Cel mai important este faptul că OASIS ridică standardele nu doar pentru piața din Moldova ci la un nivel internațional.



Zona închisă cu infrastructură dezvoltată a complexului locativ OASIS este în totalmente amenajată pentru locatarii săi:

- Curte interioară fără mașini
- Parc verde în curte special amenajat
- Lobby individual în fiecare scară cu o suprafață de la 50 pînă la 100 m², unde vor fi 3 ascensoare elaborate, exclusiv pentru OASIS
- Concierge service 24/24
- Club fitness cu bazin și SPA by Aquaterra
- Centru de dezvoltare pentru copii Star Kids
- Restaurant
- Curățătorie
- Centru comercial
- Securitatea o asigura cele 250 de camere video montate pe toată suprafața complexului, în spatele cărora vor fi cei mai buni profesioniști.

În complexul locativ OASIS, noi am luat în calcul totul pentru confortul, sănătatea, bunăstarea și construirea fericirii durabile a familiei Dvs. !

022 870 000

Adresă: Strada Bogdan Voievod 1, Chișinău 2068
www.oasis-apartmens.md



IF YOU CHOOSE - CHOOSE THE BEST!

Life- is the main value for any of us.

We spend most of our life in the place which we call - our HOME.

Exactly at home our traditions are born, it is a cozy corner where you always will be understood and accepted, just the way you are. The place where you can hide from the bustling world or it can become your universe in which you invite your close friends .The house is a family heart where it's always warm, even when it is cold outside...



The construction company - Eldorado Terra gives exactly this kind of a dream house to our city where you always want to come back.

Very soon the residential complex OASIS will become the heart of district - Rishkanovca – the most comfortable in Chisinau.

The most important fact, that OASIS sets the highest level of comfort, not only on a moldovian, but on a global scale.



Becoming a part of this «heart» – means, to beat in unison with the new standard of living, with advanced technologies, exclusive approach to each detail, with your individual space, flawless design ,which will make your life perfect as a cherry on top of a cake.



The closed territory with the developed modern infrastructure of the unique OASIS residential complex is fully landscaped for the comfort of its residents:

- A closed yard without cars
- A park in the yard
- An individual lobby in every block from 50-100 m², in which, there are three elevators which are exclusively developed for OASIS
- Concierge service 24/24h
- Fitness club with a pool and SPA from Aquaterra
- Kids development center- Star Kids
- Restaurant
- Dry-cleaning
- Shopping center
- Round-the-clock security is provided by 250 surveillance cameras on the territory of the complex for which the best professionals will be responsible



In the OASIS complex, we have provided everything for comfort, health, relaxation and the construction of your strong family happiness!

022 870 000

Address: Bogdan Voievod Street 1, Chișinău 2068
www.oasis-apartmens.md

AQUATERRA Sport School расширяет границы детского развития и готовит не только будущих чемпионов, но и в целом успешных людей, которые знают, чего хотят от жизни.

Для подростков от 9 до 19 лет проходят занятия в рамках программы Soft Skills School SELEBRIUM. Основатель школы, российский психолог и профессиональный коуч, ЛАРИСА БОНДАРЕВА, посетила AQUATERRA Sport School, чтобы лично пообщаться с продвинутыми родителями детей-подростков. А специально для читателей журнала AQUATERRA Лариса подробно рассказала о современном подходе к воспитанию подростков.



ЛАРИСА БОНДАРЕВА

психолог, основатель
soft skills school SELEBRIUM

AQUATERRA:

Ваша программа предназначена для детей довольно юного возраста. Не рано ли подросткам, к примеру, в 10 - 12 лет задумываться об успешности и состоятельности?

Л. БОНДАРЕВА:

Подростковый период – это то самое время, когда формируются лобные доли мозга. А значит, мозг подростка еще гибкий и туда можно «заложить» стратегии, которыми ребенок будет пользоваться во взрослой жизни. В ходе обучения по программе школы SELEBRIUM происходит моделирование успешных в будущем людей.

AQUATERRA:

Методика авторская. Вы основатель школы SELEBRIUM и разработчик ее программы. Что послужило спусковым крючком для создания школы?

Л. БОНДАРЕВА:

Я закончила МВА высшей школы экономики и МВА МГИМО и вот что я поняла из всего этого – те навыки, которые дают в этих университетах на программе МВА, нужно давать детям в подростковом возрасте, потому что для взрослых людей эти знания слегка запоздавшие.

AQUATERRA:

Есть такое слово привычное нашему мозгу – «профориентация». Если выражаться простым языком, Soft Skills School SELEBRIUM об этом?

Л. БОНДАРЕВА:

Если «перевести» слово «профориентация» дословно – оно про то, как я могу вписаться в те профессии, которые присутствуют сейчас на рынке. Иными словами, это ответ на вопрос: «Как я могу быть полезен данному обществу?» Школа SELEBRIUM точно не про профориентацию. Скорее, про НАВИГАЦИЮ и даже без приставки «проф». Речь идет о навигации в современном мире.

AQUATERRA:

Мы живем в материальном мире, поэтому избежать соответствия твоих профессиональных навыков потребностям общества сложно...

Л. БОНДАРЕВА:

Безусловно, во взрослом мире ребенку придется зарабатывать себе на жизнь. Но когда ребенок точно понимает, кто он, и чего хочет от жизни, ему не придется вписываться в рамки какой-либо профессии, примерять на себя то или иное. Он сам может понять, кем является на самом деле. Обычно на презентациях школы SELEBRIUM я говорю про 57 новых профессий, которые появятся к 2030 году. Я обращаю внимание родителей на то, что возможно именно их ребенок и есть тот самый человек, который создаст одну из новых профессий. Пройдя нашу программу обучения, он будет точно знать, что ему нужно, чтобы проявить свою уникальность.

AQUATERRA:

Есть такая пословица: «Хороший человек – не профессия». Вы согласны с этой мыслью?

Л. БОНДАРЕВА:

Так было раньше. Теперь же в наше время можно с уверенностью сказать: «Хороший человек уже профессия!» Здесь мы не подразумеваем качественные характеристики. Речь о том, что человек должен понимать, а кто он на самом деле? Какие у него ценности? Какие у него убеждения? Они помогают ему развиваться или они останавливают его в развитии? Первый блок нашей обучающей программы, который называется «САМОПОЗНАНИЕ» как раз об этом!

AQUATERRA:

Насколько важна поддержка родителей во время обучения ребенка в школе SELEBRIUM?

Л. БОНДАРЕВА:

Очень важна! Семья – это поддерживающая среда. Обучение проходит среди подростков, однако, я поддерживаю родителей и делюсь с ними информацией, которую они смогут обсуждать дома со своими детьми. Когда мы на занятиях предоставляем подростку новую для него информацию, он приходит с этим знанием в свою семью. И здесь возможны два варианта развития сценария: семья поддерживает или отвергает его новое знание.

Если семья отвергает, тогда то, что происходит в SELEBRIUM имеет очень низкий КПД. В обратном случае эффект от того, что ребенок занимается по нашей программе очень высокий.

AQUATERRA:

Всего ваша программа подразумевает 4 блока. О первом мы поговорили. Что включают остальные?

Л. БОНДАРЕВА:

Второй блок называется «САМОМОТИВАЦИЯ». Здесь мы говорим про то, что есть ты, а есть мир, который тебя окружает. Мы говорим про мечту. Про то, чем мечта отличается от цели. Мы говорим про целеполагание: учим детей не просто мечтать, а еще и правильно ставить цели.

**AQUATERRA:**

Здорово осознавать, кто ты и как достичь своей цели. Но главный вопрос, который возникает: «Как их достигать?»

Л. БОНДАРЕВА:

Безусловно, важно понимать и какие инструменты использовать. Ведь современный рынок предлагает огромное количество инструментов: финансовая грамотность, умение общаться и преодолевать конфликтные ситуации, умение договариваться. Всему этому мы учим в третьем блоке «САМООРГАНИЗАЦИЯ». И, наконец, четвертый блок – это «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ». Он про то, как говорить с людьми, как себя презентовать, как быть уверенным на публике, как структурировать свою речь. Важно не только то, о чем ты говоришь, но и то, КАК ты это делаешь.

AQUATERRA:

Давайте подведем итог. Чему научатся дети-подростки в школе SELEBRIUM?

Л. БОНДАРЕВА:

Пройдя обучающий курс школы SELEBRIUM, дети будут понимать, какие у них истинные желания и ценности. Научатся ставить и достигать своих целей. Научатся отличать «фейковые» желания и мечты от настоящих ценностей и мыслей. Научатся говорить красиво и презентовать себя. Они также получат навыки финансовой грамотности и научатся вести себя в конфликтной ситуации. Все эти навыки помогут им стать успешными, счастливыми взрослыми людьми!



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md



AQUATERRA Sport School extinde hotarele dezvoltării copiilor și pregătește nu doar viitorii campioni, dar și oameni de succes, care știu, ce vor de la viață. Pentru adolescentii de la 9 la 19 ani, se desfășoară ore în cadrul programului Soft Skills School SELEBRIUM. Fondatorul școlii, psiholog rus și coach profesional, LARISA BONDAREVA, a vizitat AQUATERRA Sport School, pentru a vorbi personal cu părinții progresiști ai copiilor adolescenti. Pentru cititorii revistei AQUATERRA, Larisa a povestit detaliat despre abordarea contemporană în educarea adolescentilor.

LARISA BONDAREVA

psiholog, fondatoarea soft skills school
SELEBRIUM

AQUATERRA:

Programul Dvs. este destinat copiilor cu o vârstă destul de Tânără. Nu e prea devreme pentru adolescenti, ca exemplu, la vîrsta de 10 - 12 ani, să se gândească la succes și stabilitate financiară ?

L. BONDAREVA:

Adolescența este perioada în care se formează lobii frontali ai creierului. Deci, înseamnă că creierul adolescentului este încă flexibil și putem „instala” strategii, pe care copilul le va folosi în viață adultă. În timpul instruirii în baza programului școlii SELEBRIUM, are loc modelarea viitorilor oameni de succes.

AQUATERRA:

Metodologie autorizată. Sunteți fondatoarea școlii SELEBRIUM și realizatoarea programului. Care a fost punctul de reper în crearea școlii?

L. BONDAREVA:

Am absolvit MBA, școala superioară de economie și MBA MGIMO și iată ce am înțeles din toate acestea - abilitățile pe care îi le oferă în aceste universități în programul MBA, ar trebui să li se dea copiilor în adolescență, pentru că pentru adulți aceste cunoștințe sunt mult prea întârziate.

AQUATERRA:

Există un astfel de expresie familiară creierului nostru - „orientare profesională”. În termeni simpli, Soft Skills School SELEBRIUM despre asta este?

L. BONDAREVA:

Dacă "traducem" expresia „orientare profesională” literalmente - este vorba despre modul în care mă pot încadra în profesiile, care sunt prezente acum pe piață. Cu alte cuvinte, acesta este răspunsul la întrebarea: „Cum pot fi util acestei societăți?” Școala SELEBRIUM cu siguranță nu se referă la orientarea în carieră. Mai degrabă, e despre NAVIGARE și chiar fără prefixul „prof” Este vorba despre navigația în lumea modernă.

AQUATERRA:

Trăim într-o lume materială, deci este dificil să evităm concordanța abilităților profesionale cu nevoile societății ...

L. BONDAREVA:

Bineînțeles, în lumea adulților, copilul va trebui să își câștige existența. Însă, când copilul înțelege exact cine este și ce își dorește de la viață, nu va trebui să se încadreze în limitele profesiei, să încerce una sau alta. El singur poate înțelege, cine este cu adevărat. De obicei, la prezentările școlii SELEBRIUM vorbesc despre 57 de profesii noi care vor apărea până în 2030. Atrag atenția părinților asupra faptului că, probabil, copilul lor este chiar persoana care va crea una dintre noile profesii. Parcurgând programul nostru de instruire, el va ști exact ce are nevoie pentru a-și exprima unicitatea.

AQUATERRA:

Există aşa un proverb: " Om bun- nu-i o profesie ".

Suntem de acord cu acest gând?

L. BONDAREVA:

Aşa a fost înainte. Acum, în timpurile noastre, putem spune cu încredere: „Un om bun este deja profesie!“ Aici nu implicăm caracteristici și calități. Este vorba despre, ce trebuie să înțeleagă și cine este cu adevărat? Care sunt valorile lui? Care sunt convingerile lui? Îl ajută să se dezvolte sau îl opresc în dezvoltare? Primul bloc al programului nostru de formare, numit „AUTO-CUNOAȘTERE“ este exact despre asta!



AQUATERRA:

Cât de importantă este susținerea părintilor pe parcursul instruirii copilului la școala SELEBRIUM ?

L. BONDAREVA:

Foarte important! Familia este mediul de susținere. Instruirea are loc în rândul adolescentilor, însă, eu susțin părinții și împărtășesc cu ei informații, pe care ei le pot discuta acasă cu copiii lor. Când îi oferim adolescentului la ore informații noi, el vine cu aceste cunoștințe la familia sa. și aici sunt posibile două scenarii: familia susține sau respinge noile lui cunoștințe.

Dacă familia respinge, atunci ceea ce se întâmplă la SELEBRIUM are un nivel foarte scăzut de eficiență. În cazul contrar efectul de la faptul că copilul învăță după programul nostru, este foarte ridicat.



AQUATERRA:

Programul include doar 4 blocuri. Despre primul am vorbit. Ce implică restul?

L. BONDAREVA:

Al doilea bloc se numește „AUTO-MOTIVARE“. Aici vorbim despre ceea ce ești, dar ești universul, care te înconjoară. Vorbim despre vis. Despre ceea că visul diferă de scop. Vorbim despre stabilirea obiectivelor: îi învățăm pe copii nu doar să viseze, ci și să își stabilească corect obiectivele.

AQUATERRA:

Este bine să conștientizezi cine ești și cum să-ți atingi scopul. Dar întrebarea principală care apare este: " Cum să le atingi? "

L. BONDAREVA:

Sigur, este important să înțelegem ce instrumente să utilizăm. Căci piața actuală oferă un număr imens de instrumente: cultura financiară, capacitatea de a comunica și de a depăși situațiile de conflict, capacitatea de a negocia. Învățăm toate acestea în cel de-al treilea bloc „AUTO-ORGANIZARE“. și, în sfârșit, al patrulea bloc este „AUTO-PREZENTARE“. Este vorba despre cum să vorbești cu oamenii, cum să te prezinti, cum să fii încrezător în public, cum să-ți structurezi discursul. Este important nu numai despre ce vorbești, ci și cum faci asta.

AQUATERRA:

Haideți să tragem concluzii. Ce vor învăța copii adolescenti la școala SELEBRIUM?

L. BONDAREVA:

După finalizarea unui curs de pregătire la SELEBRIUM, copiii vor înțelege care sunt dorințele și valorile lor reale. Vor învăța să-și stabilească și să-și atingă obiectivele. Vor învăța să distingă dorințele și visele „false“ de valorile și gândurile adevărate. Vor învăța să vorbească frumos și să se prezinte. De asemenea, vor dobândi abilități de cultură financiară și vor învăța să se comporte în situații de conflict. Toate aceste abilități îi vor ajuta să devină oameni maturi, de succes și fericiți!



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md



LARISA BONDAREVA

psychologist, founder of soft skills school Selebrium

Aquaterra Sport School expands the boundaries of children's development and prepares not only future champions, but also generally successful people who know what they want from life. For teenagers from 9 to 19 years, classes are held as part of the Soft Skills School Selebrium program. The founder of the school, a Russian psychologist and professional coach, LARISA BONDAREVA, visited Aquaterra Sport School to personally chat with advanced parents of teenage children. And especially for readers of AQUATERRA magazine, Larisa talked in detail about the modern approach to the education of adolescents.

AQUATERRA:

Your program is designed for children of a fairly young age. Isn't it too early for teens, for example, at the age of 10-12 to think about success and solvency?

L. BONDAREVA:

The adolescent period is the time when the frontal lobes of the brain are formed. So, the teenager's brain is still flexible and there you can "lay down" strategies that the child will use in adulthood.

During training under the program of the SELEBRIUM school, modeling of successful people in the future takes place.

AQUATERRA:

Author's technique. You are the founder of SELEBRIUM and the developer of its program. What served as a trigger for creating a school?

L. BONDAREVA:

I graduated from the MVA of the Higher School of Economics and the MVA of MGIMO, and here is what I understood from all this - the skills that these MVA programs provide at these universities should be given to children in their teens, because for adults this knowledge is a bit late.

AQUATERRA:

There is such a word familiar to our brain - "career guidance". In simple terms, Soft Skills School SELEBRIUM is about this?

L. BONDAREVA:

If you "translate" the word "career guidance" literally - it is about how I can fit into those professions that are currently on the market. In other words, this is the answer to the question: "How can I be useful to this society?" SELEBRIUM is definitely not about career guidance. Rather, about NAVIGATION and even without the prefix "prof." It is about navigation in the modern world.

AQUATERRA:

We live in a material world, so it's difficult to avoid meeting your professional skills with the needs of society ...

L. BONDAREVA:

Of course, in the adult world, a child will have to earn for living. But when the child understands exactly who he is and what he wants from life, he will not have to fit into any profession, try on one or another. He himself can understand who he really is. Usually at SELEBRIUM school presentations I talk about 57 new professions that will appear by 2030. I draw the attention of parents to the fact that perhaps their child is the very person who will create one of the new professions. Having passed our training program, he will know exactly what he needs in order to show his uniqueness.



БУДУЩЕЕ ЗА ГИБКИМИ НАВЫКАМИ!

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ*

1 МОДУЛЬ

САМОПОЗНАНИЕ
ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

2 МОДУЛЬ

САМОМОТИВАЦИЯ
ФЕНОМЕН ЖЕЛАНИЯ
И КАК С НИМ РАБОТАТЬ

3 МОДУЛЬ

САМООРГАНИЗАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ: ВРЕМЕНЕМ,
ФИНАНСАМИ,
ПЕРЕГОВОРАМИ

4 МОДУЛЬ

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОБРАБОТКА:
ОСОЗНАННОСТИ,
РЕШИТЕЛЬНОСТИ,
САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ:

Продолжительность – 10 месяцев.
Курс состоит из 4х модулей.

ВОЗРАСТ ГРУПП:

11-14 , 15-17

*Курсы проходят на русском языке в сотрудничестве с российской школой Soft School Selebrium, представленной в 4-х городах России.



INFOLINE: 022 850 550

❖ ОТ 3 ЛЕТ



Русский Балет

Международная сеть детских
хореографических школ

Искусство в каждом движении

Учебная программа, разработанная в академии Русского балета
имени А. Я. Вагановой (одна из старейших балетных школ мира)

STR. GINTA LATINA 12/13, +373 22 850 550

AQUATERRA:

There is a proverb: "A good person is not a profession." Do you agree with this idea?

L. BONDAREVA:

So it was before. Now in our time we can say with confidence: "A good person is already a profession!" Here we do not imply quality characteristics. It's about what a person should understand, and who he really is. What are his values? What are his beliefs? Do they help him develop or do they stop him in development? The first block of our training program, called "SELF-KNOWLEDGE" is just about that!

AQUATERRA:

How important is parental support during child education at SELEBRIUM?

L. BONDAREVA:

Very important! Family is a supportive environment. Education takes place among adolescents, however, I support parents and share with them information that they can discuss at home with their children. When we provide the teenager with information new to him in the classroom, he comes with this knowledge to his family. And here two scenarios are possible: the family supports or rejects his new knowledge.

If the family rejects, then what happens in SELEBRIUM has a very low efficiency. Otherwise, the effect of the fact that the child is engaged in our program is very high.

AQUATERRA:

In total, your program involves 4 blocks. We talked about the first. What do the rest include?

L. BONDAREVA:

The second block is called "SELF-MOTIVATION". Here we are talking about what you are, but there is a world that surrounds you. We are talking about a dream. About how the dream differs from the goal. We are talking about goal-setting: we teach children not just to dream, but also to set goals correctly.

AQUATERRA:

It's great to be aware of who you are and how to achieve your goal. But the main question that arises: "How to reach them?"

L. BONDAREVA:

Of course, it is important to understand what tools to use. Indeed, the modern market offers a huge number of tools: financial literacy, the ability to communicate and overcome conflict situations, the ability to negotiate. We teach all this in the third block "SELF-ORGANIZATION". And, finally, the fourth block is "SELF-PRESENTATION". It is about how to talk with people, how to present yourself, how to be confident in the public, how to structure your speech. It's important not only what you are talking about, but also how you do it.

**AQUATERRA:**

Let's summarize. What do teenage children learn at SELEBRIUM?

L. BONDAREVA:

After completing the SELEBRIUM training course, children will understand what their true desires and values are. Learn to set and achieve their goals. They will learn to distinguish "fake" desires and dreams from real values and thoughts. Learn to speak beautifully and present yourself. They will also gain financial literacy skills and learn to behave in conflict situations. All these skills will help them become successful, happy adults!



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md

Aquaterra Christmas Ball



The Annual Aquaterra Christmas Ball 2019 was held at the Palatul Republicii on December 19, becoming as per usual the most talked about event of the year.

The guests arrived into a real cosmic fairy tale, which began with a walk of fame full of stars, and continued with magical ambiance and mesmerizing program.

The hosts made the evening truly special: Natalia Gordienko and Igor Sirbu, kept the audience all hyped up, as well as the incendiary group

DoReDoS. The main surprise of the evening were - Filatov & Karas! Also the guys from Comedy Club came to joke with the guests on relevant topics.

We thank our partners:

 AURELIUS
LUMINA COMPLEXUL DE SERVICII DE EXCELENȚĂ PENTRU BĂUARI

 IQOS

 GLOBAL BAR

 PRIVATO

 FINE LIVING
EST. | INTERIORS | 2017

 InSTYLE
ВСЕ О БРЕНДАХ, МОДЕЛИ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ







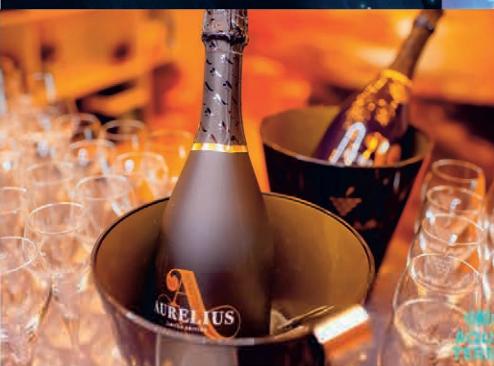




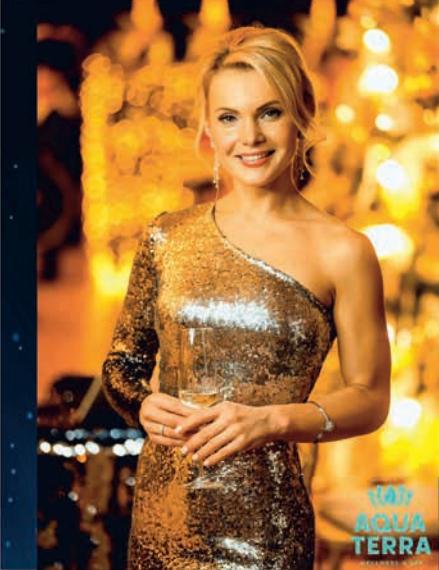
AQUA
TERRA
WELLNESS & SPA



AQUA
TERRA
WELLNESS & SPA













Body & Mind Marathon

It's never about the body and one's physic only. At Aquaterra we care for a healthy balance of body. Here our clients could practice or acquire new skills at yoga, pilates, stretch and postural.





International Charity Bazaar

Is a beautiful tradition held in the best nobel traditions to celebrate and bring together different nations for a good cause. For the second year in a row Aquaterra took part and supported the event, which for a day, turned into a full World Tour, were guests could serve goodies from all parts of the world, purchase handmade gifts and enjoy the atmosphere.

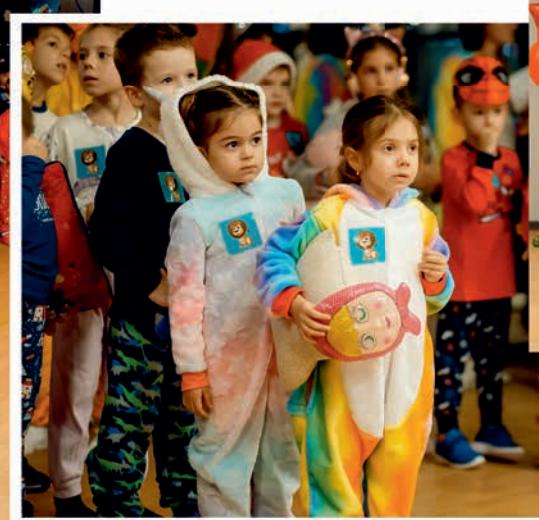




New Year Pajamas Party

On December 20, at Aquaterra Fitness Ciocana, a Pajama Party was held for all children.

Nothing was missing – pajama flash mob, “The jungle Name”, gifts from Santa Klaus and best company.





Aquaterra Christmas Matinee

New Year's party for kids was held on December 21 for all the Aquaterra Wellness&Spa young members. An entertaining program and interesting classes, contests, animator shows, as well as fascinating New Year greetings with gifts from Santa Claus made the day truly magical.





Tale of Christmas Toys

New Year's party for kids was held on December 21 for all the Aquaterra Wellness&Spa young members. An entertaining program and interesting classes, contests, animator shows, as well as fascinating New Year greetings with gifts from Santa Claus made the day truly magical.







Gift Hunt

Close to New Eve, at the Aquaterra Sport School, a quest named "Gift Hunt" was held. Girls and boys with great pleasure guessed riddles, passed funny tasks and contests, and found treasured their much desired and searched for gifts. It's a double pleasure to enjoy something you proudly worked for.





Valentine's Day

Valentine's Day is one another special occasion to express your love to your beloved ones. Our Valentine was patiently waiting all our dear clients with love cards ready to show how much we cherish our guests. Let's not forget the champagne, sweets and amazing atmosphere.



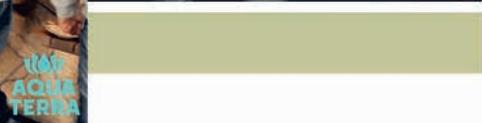


Men's Day at Sniping Club

It was hot! It was loud! It was powerful! At Aquaterra Wellness & Spa - Men's Day was celebrated by every man, proving first of all to himself that strength, perseverance and team work are the key to success both in the gym and beyond. Thanks to everyone who spend this day with us!











STANDARD ROOM



DELUXE ROOM



APARTMENTS

AQUA TERRA

HOTEL & SPA

Tel.: + 373 22 005 775
www.aquatterahotel.md
Bvd. Decebal, 6/3 | Chisinau

