

**Москва (Северный Речной Вокзал) — Икшинское водохранилище — Пестовское водохранилище Москва  
(Северный Речной Вокзал)  
21.06.2025 - 22.06.2025**

**ДЕНЬ 1**      21.06.2025, Суббота      Москва (Северный Речной Вокзал), Икшинское водохранилище

**Москва (Северный Речной Вокзал)**

Отправление в рейс. Посадка за 2 часа до отправления.

Дата:  
**21.06(СБ)**

Вас встретят у трапа теплохода, помогут с багажом и зарегистрируют на рейс.

Начало регистрации:  
**10:30**

После регистрации вам выдадут ключ от вашей [каюты](#), приглашение в [ресторан](#) (номер закреплённого за вами столика), [расчётную карту](#) компании «ВодоходЪ», бланк [заказа экскурсий](#) (для заполнения в первый день круиза).

Отправление:  
**12:30**

Каждый день на борту теплохода вас будет ждать [развлекательная программа](#).

Первая услуга по питанию - обед.

**Икшинское водохранилище**

**Наталья Круглова** - руководитель Центра нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть», диетолог

Дата:  
**21.06(СБ)**

**Лекция: «Как сделать еду источником радости, а не стресса»**

**Мастер-класс: «А это вообще законно? Как выстроить сбалансированный рацион и не исключать «вкусняшки»»**

**Максим Коваленко** - психолог, EMDR-терапевт, эксперт в области психосоматики и недирективного гипноза, автор блога и статей в СМИ

**Лекция: «На крючке: как устроены зависимости и что делать, если сила воли не работает»**

**ДЕНЬ 2**

22.06.2025, Воскресенье

Пестовское водохранилище, Москва (Северный Речной Вокзал)

**Пестовское  
водохранилище**

Дата:  
22.06(ВС)

**Ирина Баржак** - конфликтолог, бизнес-тренер, социальный психолог, президент Международной ассоциации текстовых консультантов и онлайн-терапевтов IATC&OT

**Лекция: «Как общаться и договариваться с токсичными людьми (клиентом, с членом семьи, другом и тд.)»**

**Мастер-класс: «Как бороться с прокрастинацией?»**

**Юлия Романова** - звездный психолог с опытом более 26 лет, EMDR терапевт, гипнолог, расстановщик, бизнес-тренер, основатель Школы Дорогих Психологов, автор книги «Разрешаю себе жить», эксперт Первого канала

**Лекция: «Любовь к себе. Как перейти от мыслей к действиям»**

**Мастер-класс: «Код счастья. Упражнения, которые покажут, как счастье мы создаем сами»**

**Вячеслав Лебедев** - психофизиолог, сотрудник факультета психологии МГУ, основатель центра детской нейропсихологии «Нейрофитнес» [нейрофитнес.рф], популяризатор знаний о мозге

## **Лекция и мастер-класс: «Когнитивные и метакогнитивные навыки»**

**Москва (Северный Речной  
Вокзал)**

Дата:  
**22.06(ВС)**

Прибытие:  
**18:00**

Прибытие. Высадка.

Последняя услуга по питанию - ужин.

По окончании нашего путешествия вам нужно будет вернуть устройство аудиогuida, закрыть бортовой счёт и сдать ключ от каюты.

Также при желании вы сможете приобрести памятные сувениры, заполнить анкету с отзывами и оставить чаевые на ресепшен.