



## ТРЕНИНГ ПО СВОБОДНОМУ ДЫХАНИЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ ГРУПП

# Дыхание Жизни

*Тренинг «Дыхание Жизни» является начальной ступенью для освоения техники Свободного Дыхания.*

Свободное Дыхание использует в своей основе различные дыхательные техники, такие, как РЕБЕФИНГ, ВАЙВЕЙШН, ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ.

*В программе:*

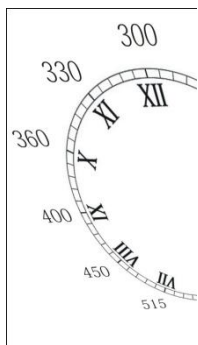
• Обучение технике Свободного Дыхания • Тело, как зеркало сознания • Связь чувств и ощущений • Образ, как иероглиф мысли • Чувство, как компас в Потоке Жизни • Голоса и языки переживаний. Жизнь, как отражение сознания • Влияние травмы рождения на качество жизни • Картография сознания. Доступ к глубинным структурам сознания • Самопознание, как возможность самоисцеления • Работа с телесным неблагополучием. Здоровье и осознанность. Болезнь, как потребность в развитии • Телесно-ориентированные, медитативные, дыхательные техники и упражнения • Уникальная, расширяющая сознание музыка разных культур и традиций • Рисование мандал • Использование в работе запахов, изменяющих состояние сознания •

*Овладев техникой Свободного Дыхания, вы сможете:*

- ❖ Избавится от острых и хронических стрессов
- ❖ Улучшить контакт с телом и сексуально раскрепоститься
- ❖ Избавиться от мышечных зажимов и напряжения, а значит - от многих психосоматических заболеваний
- ❖ Осознать и изменить глубинные базовые установки и жизненные сценарии, которые влияют на способ взаимодействия с внешним миром
- ❖ Пережить расширенное состояние сознания, которое зачастую приводит к инсайтам и неожиданным решениям жизненных проблем и задач
- ❖ Повысить адаптивность и гибкость в различных жизненных ситуациях
- ❖ Пережить уникальный и незабываемый опыт встречи с собственным Я!



Пространство тренинга насыщено **телесноориентированными, релаксационными и медитативными техниками**, помогающими участникам опробовать новые навыки и включить их в свою жизнь.



**Тренинг проходит** в зале с мягким покрытием (2-3 кв. м на участника), с использованием музыки Hi-Fi класса. Участники обеспечиваются материалами для рисования мандал (пастель, бумага)

**Тренер:** член Ассоциации профессионалов VIVATION® и Международной Ассоциации Свободного Дыхания, психотерапевт, психиатр, сертифицированный гештальт-терапевт, Борисенко Игорь.

**Тренинг проводится в субботу и воскресенье с 10-00 до 17-30.** В первой половине дня – немного теории, телесноориентированные, дыхательные и медитативные упражнения, затем - дыхательный Процесс, рисование мандалы, и шерринг.

Стоимость участия от 300 до 515 грн для группы от 12 до 7 человек

Контактный телефон: **(067) 712 77 11**  
а также <http://free-breathing.com/>

Встреча вконтакте  
<http://vk.com/event25702612>

