

# ОБУЧАЮЩИЙ ТРЕНИНГ ПО СВОБОДНОМУ ДЫХАНИЮ

## ПУТЕШЕСТВИЕ В САМООТКРЫТИЕ



Свободное Дыхание - это уникальная техника, освобождающая психику от груза накопленных стрессов, повышающая работоспособность, улучшающая общее физическое и психологическое самочувствие

В программе:

1. Техника Свободного Дыхания. Задачи и возможности.
2. Пять элементов Свободного Дыхания.
3. Общие принципы тренировки внимания. Практика осознания. Медитация Випассана.
4. Ребефинг, вайвейшн и холотропное дыхание: сходства и различия.
5. Партнерские отношений с телом, обретение комфорта на телесном уровне. Целостность.
6. Знакомство с техникой Vivation®. Вайвейшн как ресурс. Вайвейшн в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни.
7. "Повторное рождение". Мифология внутреннего пространства. Влияние особенностей рождения на стиль жизни. Жизненные сценарии. Архивы сознания и их энергия.
8. Болезнь, как потребность в развитии. Способы взаимодействия с телесным неблагополучием.
9. Первый шаг к изменению - осознание. Интеграция травматических переживаний. Рисование мандалы.
10. Интуиция и чувства - ресурс и ориентир. Мышление - слуга или хозяин?
11. Позитивное перепрограммирование. Аффирмации.
12. Современные модели сознания. Архетипические силы, индивидуальное и социум. Опора на надличностный опыт. Источники творчества. Трансперсональные ресурсы.

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



Теоретические знания и набор моделей сознания помогут **структурировать и обобщить полученный опыт** как человеку не знакомому с психологией, так и профессионалу.

**Тренинг проходит** в зале с мягким покрытием (2-3 кв. м на участника), с использованием музыки Hi-Fi класса. Участники обеспечиваются методическими материалами (21 стр.), и 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 9-00 до 18-00.** В первой половине дня - теоретический материал, чередующийся с телесноориентированными, дыхательными и медитативными упражнениями, затем - дыхательный Процесс, интеграция опыта и шерринг (обмен опытом и впечатлениями).

**Получить более подробную информацию и записаться на тренинг можно по телефону:**