



ТРЕНИНГ ПО СВОБОДНОМУ ДЫХАНИЮ

Д Л Я О Р Г А Н И З О В А Н Н Ы Х Г Р У П П

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. Тренерский опыт в дыхательных практиках - более 25 лет.

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 **1000 до 2000 грн** для группы от **12 до 6 человек**

Контактный телефон: (067) 712 77 11

free-breathing.com