



# 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

*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.

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:**