



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Зв'язок ума й тіла |
|---------------------|--|
| | СЕМІНАР |
| 5-6 ЖОВ | субота 11.00 Самодіагностика рівня енергії та стресу – кінестетичний тест на стрес. Дисоціація. Метод "Ключ." 16.00 Методи саморегуляції та глибокого розвантаження внутрішнього напруження. Соматика – вчимося слухати своє тіло та його ритми. Зв'язок: череп – хрестець. неділя 8.00 Нейрофізіологія для виходу зі стресу та позитивного настрою. Ранок – як швидко балансуватися та відновлювати ресурс. 11.00 М'язовий панцир. Розвантаження діафрагми для звільнення від напруги. |
| 7-12 ЖОВ | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |
| 13 ЖОВ | неділя 11.00 Дихання – як фундамент. Оптимізація мозкового кровообігу, покращення роботи внутрішніх органів. |
| 20 ЖОВ | неділя 16.00 Послідовність, яка допоможе покроково та ефективно зробити глибоке психофізіологічне розвантаження. |
| 27 ЖОВ | неділя 16.00 Основи буддійського вчення, тема «Чотири благородні істини». |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Поведінкові навички опанування стресу |
|-----------------------|--|
| 3 ЛИСТ | неділя 11.00 Розуміння стресу, його причин і проявів. Трифлекс психологічної гнучкості, коли ви зачепилася за гачок важких думок та почуттів. Заземлення. Термометр переживань. Усвідомлення побутової активності. |
| 10 ЛИСТ | неділя 11.00 Прийняття почуттів та роз'єднання з думками. Вправа «Точка вибору». Поведінкова активація. |
| 16-17 ЛИСТ | СЕМІНАР субота 11.00 Система навичок для опанування стресу та травматичного досвіду. 16.00 Відчеплення з гачка важких думок і почуттів. Вправи на перероблення стресового та травматичного досвіду. неділя 8.00 Цінності та проактивність. 11.00 Проявляємо дружність до себе та інших. |
| 18-22 ЛИСТ | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |
| 24 ЛИСТ | неділя 16.00 Основи буддійського вчення, тема «Чотири печаті Дгарми». |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Подолання стресу та тривоги за допомогою медитації |
|-----------------------|---|
| 1 ГРУД | неділя 11.00 Основи буддистського вчення, тема «Чотири Печати Дгарми» |
| 8 ГРУД | неділя 16.00 Сутність медитації. Опанування базовою медитацією. |
| 15 ГРУД | неділя 16.00 Медитація на врівноваження своїх думок та емоцій. |
| 21-22 ГРУД | СЕМІНАР субота 11.00 і 16.00 Практичне опанування медитації. п'ять медитацій, які надають спокій, рівновагу, стабільність. неділя 8.00 і 11.00 Баланс ментально-емоційного стану за допомогою медитації. |
| 23-28 ГРУД | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Терапія усвідомленням |
|----------------------|---|
| 2 БЕР | неділя 16.00 Основи буддійського вчення, тема «Чотири думки, що змінюють ум» |
| 8-9 БЕР | СЕМІНАР субота 11.00 і 16.00 Знайомство з усвідомленням. Усвідомлення потенціалу. неділя 8.00 і 11.00 Усвідомлення емоцій. Цілісне усвідомлення. |
| 10-15 БЕР | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |
| 16 БЕР | неділя 11.00 Опрацювання перешкод для відкриття потенціалу. |
| 23 БЕР | неділя 11.00 Відкриття потенціалу через усвідомлення майбутнього. |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Тибетська традиція здоров'я |
|-----------------------|--|
| 30 БЕР | неділя 11.00 Вступ до тибетської традиції здоров'я: п'ять першоелементів, три життєві енергії (тиб. непа), сім конституцій тіла. Визначення власної конституції тіла. |
| 6 КВІТ | неділя 11.00 Рекомендації з харчування та способу життя – забезпечення сприятливих умов для здоров'я |
| 13 КВІТ | неділя 16.00 Основи буддійського вчення, тема «Чотири якості дорогоцінної амфори» |
| 14-19 КВІТ | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |
| 19-20 КВІТ | СЕМІНАР субота 11.00 і 16.00 Тибетські таємниці турботи про себе – техніки самомасажу, робота з точками, монгольське прогрівання Хорме. неділя 8.00 і 11.00 Тибетська оздоровча йога Неджанг' – прості вправи для підтримки гармонії тіла, енергії та розуму. |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Арттерапія |
|-----------------------------|--|
| 27 КВІТ | неділя 11.00 Нейрографіка – свобода руху та прояву |
| 4 ТРАВ | неділя 11.00 Основи буддійського вчення, тема «П'ять сил магаяни». |
| 11 ТРАВ | неділя 16.00 НейроАрт – м'яка самостійна стрестерапія. |
| 16-17 ТРАВ | СЕМІНАР субота 11.00 і 16.00 тема «Терапія кольором. Малюємо почуття через символи» неділя 8.00 і 11.00 тема «Дерево Життя – моя Цілісність» Символи відновлення життя/життєвого ресурсу. |
| 19-24 ТРАВ | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)</u> |



Розклад занять

постійне посилання для всіх зустрічей <https://us02web.zoom.us/j/81832193332>

| | Сила Прагнень |
|--------------------|--|
| 25 ТРАВ | неділя 11.00 Практика шести параміт. |
| 1 ЧЕР | неділя 11.00 Практика шести параміт. |
| 2-5 ЧЕР | <u>індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням).</u> |
| 7-8 ЧЕР | СЕМІНАР субота 11.00 і 16.00 Алгоритм семи гілок. неділя 1.8.00 Офіра очищуючого диму. 2.11.00 Методи духовної еволюції: заслуга, присвята, прагнення, мудрість. |
| 28 ЧЕР | субота 11.00 Тестування на сертифікат «Сили Спокою» |
| 29 ЧЕР | субота 11.00 Тестування на сертифікат «Сили Спокою» |