



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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)
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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)
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 буддійського 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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)



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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)
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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)
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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)



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	індивідуальні онлайн-зустрічі з тренером (за бажанням)
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»