



«Дыхание – ритм жизни. Раскрытие ресурсов личности»

17 – 23 июля 2022 года,
Уральская Летняя Психологическая Школа.
Программа летних полевых тренингов Международной Академии психологических наук

*«Дыхание есть основной ритм жизни»
(Гиппократ)*

О программе:

Дышите глубже. Ощутите жизнь «Океаном Блаженства».
Жизнь каждого начинается и заканчивается вместе с дыханием.
Как надежный мост, соединяющий жизнь с окружающим миром
Дыхание включает нас в вечный поток существования.

Дышите осознанно. Живите в разуме, здоровье и Силе.
Мы дышим так, как мы себя чувствуем.
Рисунок дыхания как лакмусовая бумага проявляет актуальные состояния психики.
Научитесь регулировать дыхание - и вы овладеете собственным разумом.

Дышите спонтанно. Творите в чарующем пространстве целостности.
Меняя способ дыхания, мы можем изменить содержание и результат любого опыта, переживания, состояния.
Интуитивно управляйте своим дыханием,
а, значит, - и собственной психикой, духом, жизнью во всей ее целостности.

Цель программы - успешная реализация человеческих потенциалов:

- Научиться в любых ситуациях сохранять ясность мышления и эмоциональное равновесие.
- Стать независимым от внешних воздействий, повысить стрессоустойчивость и работоспособность.
- Делать осознанный выбор и видеть эффективные решения.
- Принимать жизнь в полноте, а людей и ситуации такими, какие они есть.
- Чувствовать радость общения, дружбы, любви.

Структура тренинга:

Лекционный курс по интегративной психологии:

- Влияние расширенных состояний сознания на нейропсихологию, психофизиологию, витальность, личностные и социально-психологические качества.

- Изложение теории и метода дыхательных психотехник, как системы методов и средств, эффективно способствующих личностному росту и расширению сознания.

Практические методы:

- оригинальные и эффективные технологии связанного дыхания;
- приемы высвобождения энергии, движения и дыхания
- направленные визуализации, медитации, авторские техники контекстуальной релаксации

Модуль специализации в сертификационной программе «Интегративная психология».

Объем курса 72 часа.

Государственная лицензия 77ЛО1 №0011081

Место проведения: Челябинская область, Каслинский район, озеро Долгое.

С собой иметь:

туристический коврик и теплый спальный мешок;

посуду - чашку, миску, ложку;

теплую одежду и удобную обувь;

средство от комаров, перочинный нож, фонарик;

тетради и ручки;

средства личной гигиены; большое банное полотенце, купальные принадлежности

Регистрация участников:

Пермина Светлана – +7 (902) 612 3763; <http://permina.ru> ; sv@permina.ru