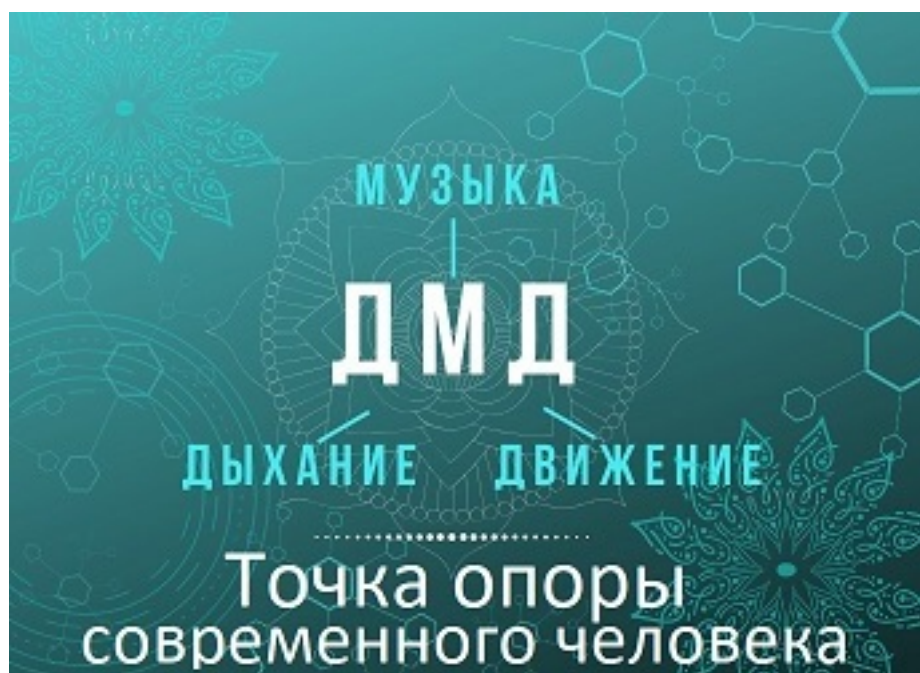


«ДМД (Дыхание-Музыка-Движение) - точка опоры современного человека»

26-30 июня 2020, Магнитогорск.

международный экобиологический образовательный центр Диостан



Эпоха великих завоеваний и открытий давно позади, человек побывал в космосе, высаживался на Луну и не за горизонтом тот день, когда «на Марсе будут яблони цвести». Но при этом внешняя экспансия утратила свою остроту и человеческое сознание постепенно начало обращаться к внутреннему, субъективному.

Современный человек не успевает за прогрессом. И в этой погоне ему необходимо **найти ту самую опору** и точку отсчета, чтобы **обрести уверенность и стойкость** в мире хаоса, в мире неопределенности.

Эта попытка обретения баланса между иррациональным и рациональным также отражается и на тенденциях объединить контрастные системы Востока и Запада, где господствует женский (мать, материя) и мужской (отец, дух) принципы мироздания. И это, несомненно, продукт времени и среды, стремящейся обрести равновесие и интегрировать обе противоположности в едином танце двух начал.

"Идите все, идите на Урал!" Именно на Урале с его уникальным расположением на стыке Востока и Запада, на стыке прошлого и будущего, мы задаем контекстом тренинга "ДМД - Дыхание-Музыка-Движение" тему глобальной интеграции противоположностей, интеграции разрозненных частей как личности, так и общества в целом.

И поможет нам в этом ДМД.

ДМД – это экологичная и эффективная техника, сочетающая в себе современные системы связанного **Дыхания, Музыки и Движения**.

ДМД побуждает мощный активный процесс встречи со своим внутренним Миром и обладает удивительной силой интеграции личности, позволяет обращаться к глубинным слоям психики и работать с давно забытыми травматическими событиями, освобождая мощную энергию, накопленную в психологических защитах, оберегающих человека. Связное дыхание эффективно при работе со стрессами, невротическими состояниями, пагубными привычками и зависимостями, психосоматическими и эмоциональными расстройствами, как реабилитационный и психопрофилактический метод, а также используется для поиска нестандартных решений и творческих прорывов.

Целью тренинга «ДМД» является познание и усвоение принципов правильного дыхания, очищение сознания от накопленного «мусора», мешающего жить в гармонии с собой и окружающим миром, а также интеграция личности и обретение навыка соединять в себе рациональное и иррациональное, обретать устойчивость на арене неопределенного будущего.

За время тренинга Вы сможете на глубоком уровне освоить теорию и навыки прохождения процессов ДМД, как в ролях «дышащего» и «ситтера», а также ведение тренинговых групп по ДМД.

В программе тренинга

- теория и метод психотехники ДМД – Дыхание-Музыка-Движение;
- раскрытие темы Интеграции личности;
- техники трансформации состояний сознания, развития спонтанности и чувствительности;
- парные и групповые упражнения на тему раскрытие личности, повышение коммуникативности;
- телесно-двигательные техники: снятие «телесного табу», блоков, зажимов и страхов;
- методы релаксации и саморегуляции;
- методы и способы вхождения в расширенные состояния сознания;
- медитации, направленные визуализации;
- техники повышения энергетического потенциала.

Вы научитесь:

- трансформировать стрессы в жизненную энергию;
- познавать свой внутренний Мир и жить с ним в гармонии;
- полнее реализовывать свой потенциал;
- обретать внутреннюю устойчивость и быть более независимыми от внешних обстоятельств и внешних воздействий;
- эффективно делать выбор, когда этого требует обстоятельства;
- распознавать свои чувства и уметь управлять ими;
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие;
- даже в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления;
- применять дыхательные процессы в своей профессиональной и личной практике.

Предварительная запись на тренинг обязательна - количество участников ограничено.

Организаторы в Магнитогорске:

+7 982 320 38 44 Мария (Viber, WhatsApp)

+7 912 805 20 66 Александр

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Даты проведения: 26 - 30 июня 2020г.

Начало тренинга: 26 июня в 12:00

Окончание тренинга: 30 июня в 13:00

Для приезжих участников организуем **трансфер** до места проведения.

Режим занятий:

Утро на тренинге начинается с зарядки.

После завтрака медитации, утреннее приветствие.

До обеда – лекционный и теоретический материал.

После обеда – практическая работа.

После ужина – работа зависит от темы дня: это может быть дыхательные сессии, элементы телесно-ориентированной психотерапии, работа в различных техниках психотерапии и не только, психологические упражнения, игры.

Место проведения: Международный экобиологический образовательный центр Диостан (50 км от Магнитогорска) - <https://diostan.ru>

При прохождении тренинга участники получают **сертификат** Международной Академии Психологических наук.

Стоимость:

30000 р. по предоплате

35000 р. в день тренинга

В стоимость включено: тренинг, проживание, питание, кофе-брейк.

Социальные сети:

[Мероприятие ВКонтакте](#)