

Расписание занятий по программе «Обретение спокойствия»

| Тема занятия | Вид занятия | Период |
|--|-------------|---------|
| Стресс и способы расслабления. | теория | 1 день |
| Комплекс упражнений лежа: - снятие усталости; - расслабление спины и таза; - дыхание; - расслабление суставов. | практика | |
| Как формируются телесные зажимы? | теория | 2 день |
| Самомассаж для снятия напряжения. | практика | |
| Гибкость тела и сознания. | теория | 3 день |
| Спонтанные растяжки. От потягушек к глубоким растяжкам. | практика | |
| Основы психосоматики. | теория | 4 день |
| Работа с эмоциями в теле. | практика | |
| Внимание, дыхание и движение. | теория | 5 день |
| Медитация в движении. | практика | |
| Правильное положение тела в пространстве – залог здоровья и благополучия. | теория | 6 день |
| Формирование положения тела (сидя, лежа, стоя). Работа с центром тяжести. | практика | |
| Активное расслабление. Как расслабиться в активной деятельности? | теория | 7 день |
| Практика оптимального приложения усилий. | практика | |
| Спонтанное перераспределение энергии или аутентичное движение. | теория | 8 день |
| Аутентичное движение. | практика | |
| Спокойствие, концентрация внимания, изменённые состояния сознания, ясное сознание. | теория | 9 день |
| Медитация. | практика | |
| Создание индивидуальной программы для самостоятельной практики | практика | 10 день |