

Структура курса и расписание:

Неделя	Дата	Тема занятий	Ожидаемый результат
1	08/11	1. Основы дыхания для эмоциональной регуляции <u>Теория:</u> Наука – о ментальном здоровье.	➤ Вы почувствуете, как простые дыхательные техники меняют Ваше самоощущение и придают энергию.
	10/11	2. Экспресс анти-стресс	
2	15/11	3. Эмоциональный интеллект – гостевая сессия с Дхрувом Мехта <u>Теория:</u> Семь заповедей эмоционального благосостояния	➤ Вы поймете, почему у вас есть эмоции и каков механизм их появления. ➤ Вы получите технику для развития эмоционального интеллекта.
	17/11	4. Освобождение от беспокойства <u>Теория:</u> Управление эмоциональными состояниями	
3	22/11	5. Успокоение ума <u>Теория:</u> Механизмы тренировки осознанности	➤ Вы поймете взаимосвязь между работой ума и эмоциями, и как ясность мыслей достигается через состояние осознанности и эмоционального баланса. ➤ Вы почувствуете на практике, насколько сильно Ваше тело связано с работой ума, и как тело может балансировать ум.
	24/11*	6. Освобождение от токсинов в теле и мыслях	
4	29/11	7. Укрепление нервной системы <u>Теория:</u> Контрольная панель нашей нервной системы	➤ Вы узнаете о важности умения сознательно управлять работой нервной системы и освоите техники для ее укрепления.
	01/12*	8. Комплекс упражнений для надпочечников	
5	06/12*	9. Энергия позвоночника <u>Теория:</u> Функции блуждающего нерва	➤ Вы улучшите циркуляцию спинномозговой жидкости, а значит – функции памяти; поработаете над гибкостью позвоночника и почувствуете себя помолодевшими на пару лет. ➤ Вы узнаете о работе ключевого нерва в Вашем организме, насколько важно поддерживать его работу через регулярное расслабление. В течение четырех занятий курса Вы будете выполнять комплексы упражнений для разных областей тела и органов, на которые этот нерв влияет.
	08/12	10. Практика для головного и шейного отдела блуждающего нерва	
6	13/12	11. Практика для шейного и грудного отдела блуждающего нерва	
	15/12*	12. Практика для грудного и брюшного отдела блуждающего нерва	
7	20/12	13. Практика любящей доброты (метта-медитация) <u>Теория:</u> Регуляция эмоции и состояния гнева	➤ Вы поймете, почему жизненно важно осознанно работать с такой эмоцией, как гнев, и освоите технику медитации, которая признана одной из самых эффективных в нейтрализации гнева и развития любви к себе.
	22/12	14. Практика любящей доброты (метта-медитация)	
8	27/12	15. Практика любви к себе <u>Теория:</u> Любовь к себе	➤ Вы узнаете о том, что же такое на самом деле любовь к себе и освоите техники для ее развития. ➤ Вы почувствуете, насколько состояние внутренней тишины связано с состоянием счастья.
	29/12	16. Развитие состояния внутренней тишины – (возможна гостевая сессия)	

*Для данных занятий потребуются коврик и мягкая подстилка, на которой будет удобно сидеть.

В последовательности тем и практик возможны небольшие изменения, исходя из потребностей группы.