

„Бъди здрав и вдъхновен, овладей стреса!“

Програма, посветена на овладяването на стреса, черпене на вдъхновение,
креативност и дълбокото самопознаване

Създадена и преподавана от

Милена Давидова - Минасаида



Продължителност: 6 седмици

Начин на провеждане: оналайн практики (ако сте в София и околностите, възможност за практики на живо в студиото в с. Бистрица), учебни филми, писмени материали

Светът, в който живеем, е изпълнен със страх, несигурност и изключително високи нива на стрес, които обръщат в нежелани посоки както физическото ни съществуване и усещане, така и психическата ни стабилност и здраве. Обстановката е допълнително усложнена от вече станалия познат модел на живот на работното място – Living at work, който отдавна е задминал дискомфортите на обичайната, периодична работа от дома. Чувството на тревожност се е превърнало в непрестанен наш спътник, а съвместяването на семейство и работа на едно място, е вече обичайно ежедневие. Да сме здрави, спокойни, креативни, вдъхновени и способни да дадем най-доброто от себе си понякога е непосилна задача, именно защото трябва да се извърши едновременно с грижата за дома и семейството. Настоящата програма е насочена към нелекия процес на овладяване на стреса в актуалната обстановка на живот (сред пандемии, военни действия близо до нас, икономическа и политическа несигурност), както и към усвояването на различни техники за физическо и психологическо здраве и стабилност.

Програмата включва:

- Предварителен разговор за уточняване на индивидуалните особености
- Проучване, подготвяне на индивидуални материали, изготвяне на индивидуална програма
- 6 онлайн (или на живо) консултации-практики – 60-90 минути
- Изготвяне на индивидуални видео материали – 5 филма по 5-10 минути
- Достъп до определено съдържание от онлайн магазина

Всяка от шестте практики съдържа:

- Теоретична част, която съдържа информация за един по-здравословен начин на живот и влиянието на стреса върху всеки аспект от него, както и за необходимостта от овладяването на този стрес и превръщането ни в по-осъзнати, себепознаващи се личности
- Подготвителна част за настройка на тялото и ума за предстоящата практика
- Същинска част – насочена работа за опознаването на различните нива на осъзнаване и самопознание; работа за лесна пренастройка, усещане на увереност, липса на прекомерен страх; навлизане в нива на релакс и общуване със самите нас с цел преминаване през неприятни състояния, както и отключване на процеса на креативност и вдъхновение
- Финална част – визуализации и релакс за тялото и ума и меко връщане към ежедневието, без загуба на постигнатото в практиката

Цели на курса:

- Намаление на високите нива на стрес, породени от различни фактори
- По-лесна пренастройка към непрекъснато променящите се, все по-големи изисквания на съвременния свят

- Изграждане и заздравяване на здравословни навици, както отвътре, така и отвън, според старата, позната максима „Здрав дух, здраво тяло“
- Овладяване на технинки за предотвратяване и успешно преминаване през неприятни състояния като страх, несигурност, панически атаки
- Възпитаване на креативността като процес, зависещ от самите нас и подхранването ѝ на всички нива
- Лесно навлизане в състояние на релакс във всеки един момент от работно-домашното ежедневие
- Изчистване на тялото и ума от пренатоварване, токсини, неприятни усещания



Методология:

В зависимост от индивидуалните нужди и проблеми, индивидуалните материали, програма и практики, са съвкупност от следните методи, които заедно оформят танцово-енергийната практика, която сте избрали:

- Медитативни танцови движения от Близкия Изток, и Северна Африка
- Насочени упражнения за здрава физика и издръжливост
- Асани от йога
- Стречинг
- Техники за дишане
- Техники за визуализация
- Техники за контрол на ума, позволяващи бърза и лесна пренастройка, по-лесно запаметяване и безпроблемно изразяване на идеи
- Медитация
- Самомасаж
- Осъзнаване

Цена на програмата: 440 лв.

**Комбинирана цена за двама души, с които се работи
едновременно: 680 лв.**