

Самоосъзнаване чрез движение

Програма за събуждане на духовния „Аз“ чрез танцово-енергийната практика
„Танцувай, Обичай, Лети, Сътворявай“

Разделена на две нива

Създадена и преподавана от

Милена Давидова - Минасаида



Продължителност: 6 седмици за всяко ниво

Начин на провеждане: онлайн 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, стремглаво върви надолу. Повсеместната консуматорщина, злобата, изключително високите нива на стрес, страхът за физическото оцеляване, обсебват човечеството и го превръщат в бездушен унищожител на видове, мачкащ всичко по пътя си. Тази картина се допълва от невиджано в исторически план досега лицемерие, което завоалира, скрива, променя не само външния израз на тежките процеси, които текат, но влияе и на дълбоко заровената същност.

В тези условия все повече представители на човешкия вид се усещат различни, несъвместими с общоприетото, наложено вече статукво в света. На фона на бездушието, започва да извира неконтролируема емоция; от тъмнината извира светлина; тялото крещи и дава знаци; сърцето боли и сякаш се уголемява; душата се появява отнякъде, все още неясна като субстанция; чакри се отварят; ушите шумят и звънят; не търпите някои звуци; повдига Ви се при конкретни храни и напитки; усещате какво се крие зад маската не всеки, който стои пред Вас; отнякъде се появява някаква неопределена интуиция, глас, който Ви казва какво да направите и как; ръцете Ви се загреват и излъчват енергия, която още не осмисляте докрай...и още безброй признаци, че духовността се пробужда и Вие никога повече няма да сте предишният индивид.

Програмата, която предлагам, е за всички вас, които видяхте собственото си описание в горните редове!

Програмата включва (за всяко ниво):

- 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

Цели на курса:

Първо ниво:

- Подобряване на здравословното състояние на физическо ниво
- Облекчаване на някои физически и психологически състояния (болки в опорно-двигателния апарат, гръбначни изкривявания, неправилна стойка и походка, проблеми със стомах, жлъчка ,черен дроб, паник атаки, проблеми с щитовидната жлеза, мизофония, негативно мислене, хронични високи нива на стрес, работохолизъм, болна амбиция, високи нива на егоцентризъм, недоверие, отказ да сме искрени със света и себе си, страх и др.).
- Пренастройки в хранителните навици с цел по-добро здравословно състояние на физическо и енергийно ниво, по-добро познаване на тялото, ума и душата, усещане на всеки знак, който тялото изпраща.
- Подобряване на здравословното и балансирано състояние на енергийното (етерното) тяло. Отпушване на блокирани енергийни канали, отваряне на недоразвити чакри, балансиране на преразвинути такива.
- Цялостна хармонизация на главния енергиен канал и по-малко познатите чакри, както и на надите.
- Оpozнаване, осъзнаване и хармонизиране на природните елементи, които са част от всички нас

Второ ниво:

- Събуждане на духовни аспекти, независимо дали вече ги усещате или тепърва ще се запознаете с тях

- Осъзнаване на мястото и мисията Ви в света
- Отключване на интуицията и огромния потенциал, който се крие в нейното използване
- Боравене с Яснотата като метод на комуникация с жизнената енергия
- Осъзнаване, опознаване и използване на вътрешното ухо, третото око и изворно общуване
- Осъзнаване на егото като спирачка да се развиваме и да вървим по нашия личен път. Отърсване от пагубното въздействие на егото върху истинската ни, енергийно-духовна същност



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:

- Упражнения за отделни мускулни групи, за баланс и издръжливост
- Танцова медитация на основата на арабските танцови практики
- Асани от йога
- Стречинг
- Техники за дишане
- Техники за визуализация
- Медитация
- Повърхностна регресия
- Метод на Силва за контрол на ума, съчетан с метод на Минасаида за влизане на ниски честоти на работа на мозъка (алфа, тета, делта) за постигане на пренастройка към конкретни състояния, заболявания и проблеми
- Танцов ритуал Зар (вариант на Минасаида) за дълбоко общуване с душата и помиряване с наши аспекти
- Упражнения и движения за отключване на лечителските способности и прилагането им върху проблемни зони

Цена за всяко от двете нива: 440 лв.

Цена за цялата програма, включваща двете нива: 780 лв.

Комбинирана цена за двама души, с които се работи едновременно:

*** За всяко от двете нива: 680 лв.**

*** За цялата програма, включваща двете нива: 1160 лв.**

