

Тренинг личностного роста:

В основе курса лежит личный опыт, ощущения, переживания. Основной курс — это частично лекционный материал и работа с тренером, частично — упражнения в парах и группах.

Закончив этот курс у вас появится реальная возможность улучшить качество своей жизни!

Подростковый тренинг «Ладья» Целью программы является профилактика социально-опасных явлений среди молодежи через формирование конструктивной семейной и родительской позиции, которая ориентирована на здоровье и основывается на традиционных духовно-нравственных ценностях, личностной зрелости как готовности принимать ответственность в построении семейных и детско-родительских отношений

Основным методом работы по программе является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

Содержание программы структурировано вокруг ключевых вопросов молодого возраста, подготовки к созданию семьи, рождению и воспитанию детей. Программа рассчитана на 19 занятий продолжительностью по 1,5 часа каждое. Рекомендуемая частота занятий – 1-2 раза в неделю.

Тренинг женская мастерская «Жемчужина»:

темы, методики:

энергетические практики,

медитации,

телесные практики,

о любви и сексе,

о партнёрстве и отношениях,

о душе и теле,

о свободе и творчестве,

о семье,

о богатстве и карьере.

Тренажер «Правило»

Уникальный физиотерапевтический тренажёр «Правило» стимулирующий регенеративные (восстановительные) процессы в опорно-двигательном аппарате, чем будет очень полезен для улучшения состояния костей, суставов, связок, мышц и сухожилий, повышения микроциркуляции крови во всех, перечисленных выше, областях организма.

Также служит прекрасным средством для:

- профилактики искривления позвоночника,
- лечения начальных форм искривления позвоночника,
- улучшения осанки (особенно для подростков, творческих работников и бизнесменов),
- профилактики и устранения болей в спине, связанных с ущемлениями корешков спинного мозга (в результате смещения позвонков или межпозвоночных дисков),
- профилактики и устранения болей в шейных отделах позвоночника, связанных с длительным пребыванием в сидячем положении (работники умственного труда, водители),
- стимуляции заживления вывихов, подвывихов, растяжений связок, переломов (включая профилактику образования костной мозоли),

В чём уникальность и преимущества?

1. Стимуляция идёт естественным образом за счёт горизонтальной вытяжки, где, под массой собственного тела (хотя нагрузку можно увеличивать по показаниям и самочувствию), равномерно распределяется нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат. Равномерность распределения нагрузки достигается также под воздействием ритмичного чередования одновременного ступенчатого напряжения и расслабления мышц верхних и нижних конечностей, напоминающего жест расширение-сжатие.
2. Во время «зависания» на растянутых руках и ногах вовлекаются группы мышц, незадействованные обычно в жизни человека (висы на перекладине не дают такого эффекта).
3. Степень «растяжения» регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра и по самочувствию во время занятия.

О пользе

Оригинальная методика заслуживает внимание всех тех, кто регулярно заботится об улучшении качества жизни, поддержании физической формы и умственной работоспособности.

Регулярные занятия на тренажёре улучшают осанку, повышают тонус тела, делают кожу более гладкой и упругой, походку лёгкой, укрепляют кости, суставы, связки, мышцы и сухожилия, способствуя приливу дополнительных сил и энергии, что также помогает активизировать и работу мозга.

Это — одно из многих, на мой взгляд, полезных и работающих средств и для тех, кто заинтересован в профилактике и терапии, и для тех, кто, будучи совершенно здоров, ищет и хотел бы получить опыт от новых практических разработок, реализующих хорошо забытые старые рецепты и знания о методах тренировки тела и духа.

Не упустите свой шанс продлить свою молодость и укрепить здоровье.

Славянская гимнастика — это слияние древних родовых знаний славян и учений лучших умов русской психиатрии — Выгодского, Бехтерева, Сеченова, Лурии. Вся теоретическая база упражнений основана на простейшем принципе, который знали наши предки и описывали его в своих сказаниях и былинах: "Всякое движение заканчивается мыслью, и всякая мысль заканчивается движением".

Регулярные занятия Славянской гимнастикой - дают жизненные силы, восстанавливают здоровье, избавляют даже от хронических болезней (доказано мед. исследованиями), возвращают изначальную чистоту мысли и действия, улучшая качество жизни. Это способ быть эффективнее при наименьших затратах сил в любых ситуациях в жизни.

Игра «Лила», возраст которой насчитывает уже более двух тысяч лет, на протяжении многих веков оставалась «тайным знанием», охраняемым и бережно передаваемым из поколения в поколение в семьях браминов. Теперь и у нас появилась возможность прикоснуться к таинству, которое ещё недавно было доступно только узкому кругу посвящённых.

Суть игры

Прежде всего, «Лила» — это инструмент, который может дать нам исчерпывающее представление о самих себе и окружающей действительности. Книга игры, составленная ведическими жрецами, подробно описывает каждую клетку игрового поля, а сами игровые клетки, символизирующие аспекты реальности и чувств, помогут нам разобраться в устройстве сознания человека. По сути, игра даёт нам связку ключей от дверей, которые мы всегда мечтали открыть.

Игра учит спокойствию и отстранённости, умению видеть плюсы в любой, даже самой сложной, ситуации. В процессе игры Ваш символ будет перемещаться по игровой доске, где стрелы и змеи соединяют клетки разных уровней. Стрелы будут возносить Вас на верхние уровни, а змеи — возвращать к началу, в самый низ. Поначалу эти взлёты и падения будут вызывать у Вас противоречивые чувства, однако постепенно Вы научитесь управлять собой. Процесс осмысления «плохих» клеток в итоге даст вам гораздо большее понимание себя и окружающих — Вы научитесь сострадать гневу и агрессии других людей, познав истинную природу этих чувств. Со временем Вы приобретёте мудрое спокойствие.

«Лила» помогает нам совершенствоваться. Людям свойственно анализировать свои поступки, однако в большинстве случаев возникающие вопросы, как правило, остаются без ответов. Игра поможет ответить на них. Сталкиваясь со своим негативным аспектом, Вы имеете возможность при помощи описания внимательно изучить его, и обязательно найдёте способ это изменить.

Кое-что мы можем изменить сразу, что-то заставит нас задуматься. Но игра «Самопознания» всегда будет готова указать нам верный путь.

Игра «Денежный поток»

Суть игры – стать финансово независимым, правильно управляя небольшими личными финансами, которые вы получаете в игре в виде зарплаты.

Существует еще один способ выиграть – это существенно увеличить свой денежный поток.

Как же прийти к своей мечте, работая на обычной работе и получая зарплату?

Для этого в игре есть два этапа:

«Крысиные бега» — здесь большинство людей проводит всю жизнь до пенсии, вертясь, как «белка в колесе»

«Скоростная дорожка» — здесь зарабатывают большие деньги состоятельные люди и осуществляют свои мечты!

Игра будет интересна всем — от простого офисного работника до владельца собственной крупной компании.

В процессе игры вы узнаете:

Как правильно управлять личными финансами.

В какие финансовые инструменты инвестировать (недвижимость, фондовый рынок, банк, собственный бизнес, драгоценные металлы и т.п.) и как это делать правильно.

Чем отличается «линейный доход» от «пассивного».

Как правильно себя вести, если вас уволили с работы.

Что такое «активы» и «пассивы».

Как правильно создавать или покупать бизнес.

В процессе игры у вас, как и в жизни могут появиться дети, вас могут уволить с работы, вы можете разбогатеть или наоборот – разориться.

Это не просто игра — это целый тренинг, который поможет вам упорядочить и приумножить собственные финансы.