

## Техника Осознанного дыхания Вайвэйшн



Київ, Україна

Знакомство с Вайвэйшн. Техника осознанного дыхания. 27 августа.

Основной целью Вайвэйшн можно назвать счастье и полноценную эмоциональную жизнь. Находясь в раздробленных чувствах и разнонаправленных мыслях трудно сосредоточиться на счастье и быть эмоционально гибким, принимающим и любящим человеком. С помощью дыхания и соблюдения известных «пяти принципов вайвэйшн» можно достичь успеха в обретении целостности.

Пять принципов вайвэйшн формулируются следующими пунктами:

1. Связное (или циклическое) дыхание
2. Полное (или тотальное) расслабление
3. Детальное осознание (или внимание к деталям)
4. Интеграция
5. Не мешай происходящему

Интеграция - это основной принцип исцеления в вайвэйшн. Это осознание всех наших переживаний, неприятных чувств и тяжелых воспоминаний, вытесняемых из оперативной памяти, переформирование их в позитивные решения в жизни и формирование позитивного плана жизни. Благодаря этому человек чувствует позитивный прилив сил и ощущает восстановление утраченных сил, готов дальше двигаться в жизни счастливо и с наслаждением!

На тренинге:

- Знакомство с дыхательной техникой Вайвэйшн. Обучение технике;
- Шкала эмоциональных тонов. Как человек реагирует на мир, находясь в определенном эмоциональном тоне, как переходить из одного тона в другой;
- Ответственность за свои чувства;
- Применение дыхательной техники Вайвэйшн в отношении негативных эмоций и выход на позитивные эмоциональные состояния;

- Работа с актуальными состояниями в теле. Снятие имеющихся блоков в теле путем дыхательной сессии. Высвобождения энергии в теле на достижение позитивного решения жизненной проблемы.

Участники по завершению тренинга:

- снимут блоки на пути гармоничного течения энергии в теле;
- обретут навык регуляции энергетических потоков;
- получат результаты: общее оздоровление организма, повышение жизненного тонуса,
- снятие напряжения, выход на позитивное приятное настроение.

Чтобы сделать свою жизнь счастливой, восприятие экстатичным, а сознание целостным - нужно практиковать Вайвэйшн. Срок зависит от индивидуальной психической архитектуры, особенностей формирования внутреннего мира и последствий различных психических травм разных периодов жизни.

Это в наших силах владеть нашими чувствами! Мы можем расслабиться и освободиться от любых интенсивных эмоций или физической боли, когда у нас есть это простое, мощное мастерство Осознанного дыхания.

Вайвэйшн - это работа со своим телом, умением понимать свои эмоции и применять информацию, которую они несут, по назначению. Приобретение навыков осознания причин подавления себя и неприятия окружающих, преодоления негативных эмоциональных состояний, мешающих гармоничному решению проблемы, и выхода на позитивное решение!

Время тренинга: 27 августа, с 11:00 до 20:00, с переменной на обед.

Наш адрес: ст. м. Золотые ворота, ул. Владимирская 49-а, 7-й этаж, оф.156

---

Price: **600 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: доречний

**DDD Арина**

**044 227 99 22**

**ул. Владимирская 49А**