

## Семинар на тему «Гармоничное общение». По методу Осознанного дыхания Вайвейшн



Київ, Україна

Вайвейшн (Vivation) является самой мягкой из современных западных дыхательных техник, это инструмент самопознания и работы над своим эмоциональным состоянием и жизненными планами. Джим Ленард создал Vivation как альтернативу ребефингу, в котором трансформационные процессы проходят достаточно интенсивно, поэтому они снимают эмоциональный стресс и даже физическую боль.

В отличие от интенсивных дыхательных техник, которые вводят дышащего в измененные состояния сознания, Вайвейшн позволяет работать со своими состояниями осознанно и является инструментом Осознанного дыхания.

Вайвейшн – в переводе означает «оживление». Семинар посвящен оживлению Вашего физического здоровья, внутреннего баланса и гармонии с окружающей средой!

Тематики тренинга:

- Соотношение своей точки зрения и реального мира. Выработка гибкости в умении изменять точку зрения;
- Что вызывает конфликты в понимании себя и других людей;
- Как можно преодолеть барьеры понимания в общении с помощью дыхательной техники Вайвейшн;
- Способы формирования гармоничного общения;
- Снятие блоков в процессе общения и налаживания коммуникации;
- Конструктивное общение как залог положительного общения.

В основе Вайвейшн лежит циркулярное дыхание, при котором пауза между вдохом и выдохом минимальна, а в идеале отсутствует вообще.

Первое задание!!! Понаблюдайте за своим дыханием: есть ли паузы на вдохе или выдохе? - На семинаре Вы узнаете, что это означает и на сколько важно проводить такой самоанализ.

Если Вы хотите научиться насыщать свое тело энергией, чтобы выходить победителем из всех жизненных испытаний, – этот тренинг для Вас! Мы с радостью ждем встречи с Вами!!!

Курс помогает овладеть навыками, которые позволят легче добиваться своих целей, улучшать взаимоотношения с людьми, приобрести уверенность в себе.

P.S. Помните!!! Жизнь – это ремесло – основная цель которого – непрестанно жить в радости и гармонии!

Ждем Вас по адресу: ул. Владимирская 49А, наш сайт: [www.answer.kiev.ua](http://www.answer.kiev.ua);  
e-mail: [arina@answer.kiev.ua](mailto:arina@answer.kiev.ua) ; тел. 044 227 99 22; 099 551 80 44

