



СПб Центр Системного Анализа
Лицензия Комитета по образованию Правительства
Санкт-Петербурга № 2993 от 22 мая 2017 г.

Тренинг: «Обновление»

Цель тренинга: В течение **трех** дней активизировать и гармонизировать подсознательный энергетический потенциал.

Задачи тренинга: Помочь участникам программы найти выход из объективно тупиковых жизненных ситуаций, найти новые стимулы, улучшить состояние здоровья, вернуть позитивный настрой.

Описание программы: Программа группы основана на древнекитайском учении У-СИН, которое более двух тысяч лет помогает людям обрести физическую и душевную гармонию. Основная идея концепции - взаимосвязь ведущих эмоций человека, состояния его здоровья и экологии.

Согласно У-СИН людям в различной степени присущи пять основных эмоций: «радость», «тревога», «тоска», «страх», «гнев». Наша жизнь и околожизненное пространство структурируются ведущим эмоциональным фоном, во многом предопределяя исход многих событий. В течение трех дней переживание особых символических состояний позволит выбраться из цепи предопределенности и почувствовать новые смыслы, начать start-up с белого листа.

Методы работы: Релаксация, направленная медитация, современные техники наведенного транса, телесно-ориентированные техники.

Количество занятий: 3

Продолжительность одного занятия: 8 академических часов

Число участников: 12-15 человек

Тренинг проводит **Кулёва Елена Борисовна** - экспертный психолог, член Координационного Совета ГПТ, член Этического комитета ГПТ, эксперт Гильдии, преподаватель института «Иматон», сертифицированный специалист в области Позитивной психотерапии и транскультуральной психиатрии (Висбаден, Германия).

