

«Как разбудить в себе силу и мотивацию» интернет-тренинг Евгении Михайловой

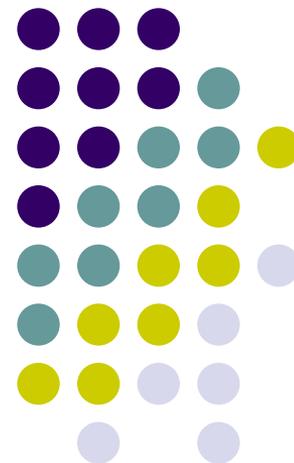
ДЛЯ КОГО ЭТОТ ТРЕНИНГ?

Для тех, кто много думает, но никак не может начать действовать

Кто действует, но ему тяжело, нужна опора и поддержка

Кто завяз в своих страхах

Кто понимает, что развитие энергетики и тела это приоритет № 1



Что получит участник?



- Импульс изнутри к немедленному действию, заряд уверенности
- Навык выполнения простой разминки, что поможет быть в тонусе каждый день.
- Собственный опыт прохождения через ограничения
- Участие в «движухе» в творческом потоке, где очень легко действовать



Программа тренинга



День первый

Удаляем страхи из тела, растягиваем мышцы, разминаемся. Готовим себя к интенсивной работе. После разминки получаем

домашнее задание

Выписать все переживания, что полезли при выполнении упражнений, Выписать все чувства, что одолевали вас во время практики. С этим будем разбираться на 2 день



Программа тренинга

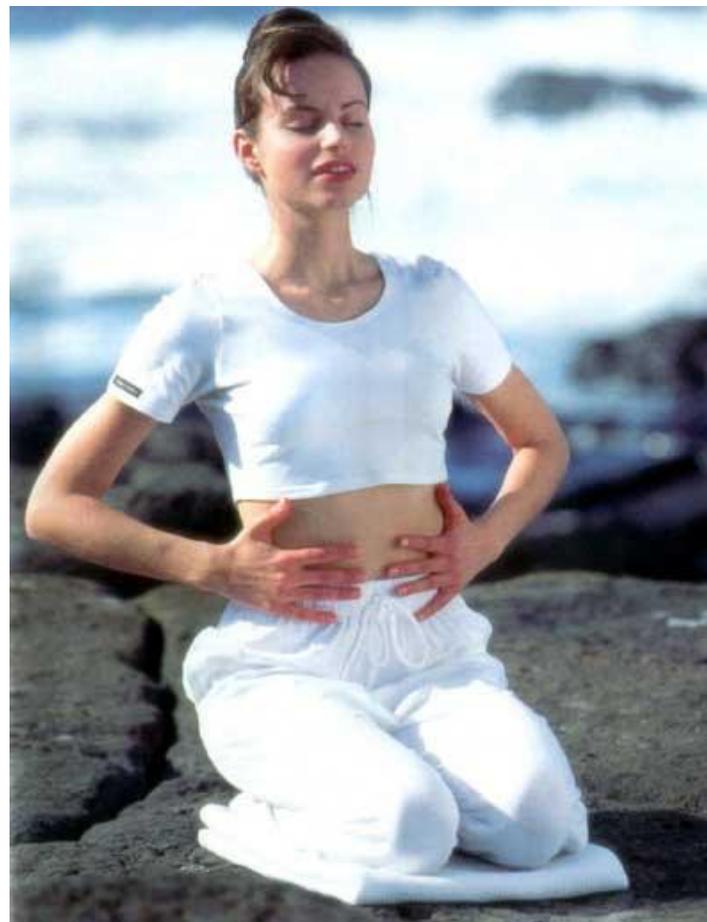


День второй

Активная проработка выписанного материала. Немного размявшись, мы с вами прорабатываем с помощью физических упражнений и с помощью дыхания. Учимся принимать себя такими, какие есть. Наблюдаем, как страх рассеивается, напряжение уходит

Домашнее задание

Написать сказку, в которой вы волшебник, освобождающий принцессу. Осознайте, что принцесса и волшебник это одно и то же лицо. Осознайте какими методами действует волшебник, отследите как ваше тело реагирует на это



Программа тренинга



День третий

День самомассажа, самый приятный день :-). Самый расслабленный и легкий. Можно будет поделиться своими сказочными открытиями. Закрепляем уверенность, прожитую в сказке, телесной практикой. Учимся заряжаться этой уверенностью.

Домашнее задание

Создать физический ритуал на уверенность и закрепить его повтором 100 раз.



Программа тренинга



День четвертый

Добавляем к уверенности энергии, учимся входить в поток. Нам в этом помогает упражнение «дерево» и двигательная медитация.

Домашнее задание

Описать себя как дерево – какое оно? Яблоня или тополь... где оно растёт? Как его можно связать со сказочной историей и уверенностью



Программа тренинга



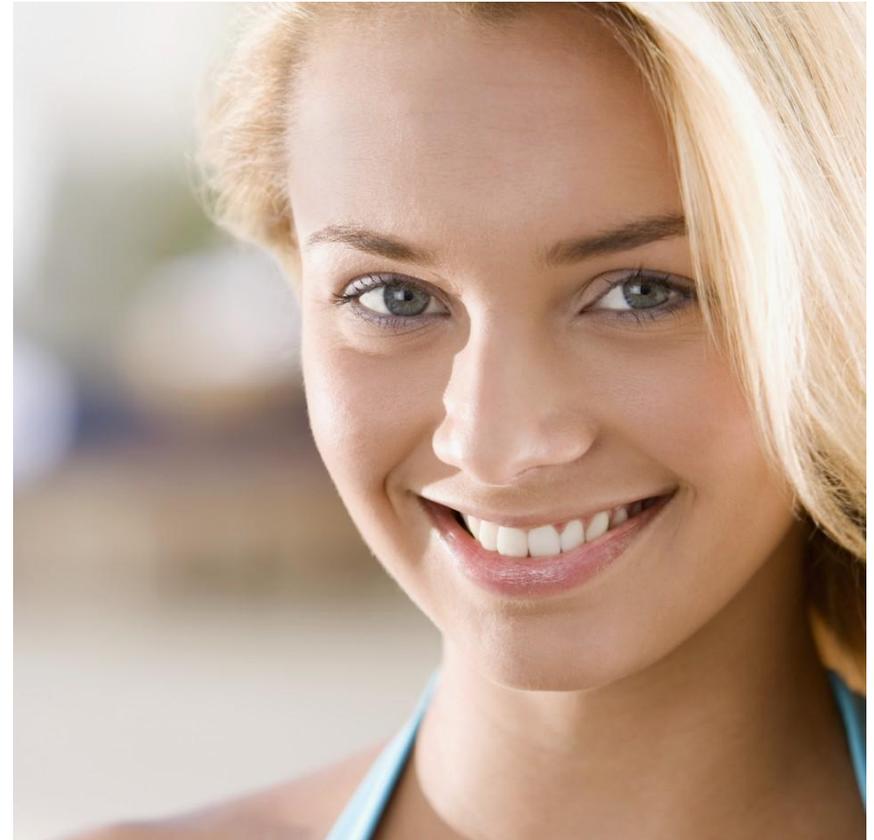
День пятый

День дыхания и энергетики.

Обучаемся состоянию внутренней улыбки, делаем вибрационные практики со звуком. Учимся находить опору в своем теле, Становимся очень устойчивыми, способными генерировать в своем сердце столько энергии, сколько понадобится

Домашнее задание

Описываем ощущение в себе, происходившие на практике, откуда пришла энергия, как она трансформировалась.



Программа тренинга



День шестой

День интеграции. Продолжаем интенсивно разминаться и набирать энергию. Собираем в узелок все накопленное и уверенность, цветение и энергетическую вибрацию.

Домашнее задание

После занятия нарисовать свой оберег. Это только ваш рисунок, которым можно при желании поделиться, однако это ваш символ, берегите его



Программа тренинга



День седьмой

Завершающий день глубокая гимнастика и растяжка, самомассаж и практика активного отключения, подведение итогов, обратная связь по полной программе тренинга.

Ответы на вопросы и раздача бонусов





Оплата и как записаться

Тренинг будет проходить в интернет-пространстве на площадке www.wiziq.com

Время занятия в 20 часов (по Москве)

Стоимость тренинга 3000 рублей

Оплатить можно нажав на ссылку «заказать» на сайте www.jane096.ru