

Онлайн

курс

# Как медитировать где угодно когда

**угодно** Пошаговая программа знакомства с медитацией для начинающих

Ближайший курс 12-15

ноября

20.00 – 21.45

[УЗНАТЬ](#)

[БОЛЬШЕ](#)

Для кого этот  
курс?

Кто понял, что эмоциональное  
здоровье не менее важно, чем  
физическое

Кто добился социальных успехов и  
убедился, что этого недостаточно  
для внутреннего благополучия

Кто не знает, куда девать  
раздражение, гнев, усталость

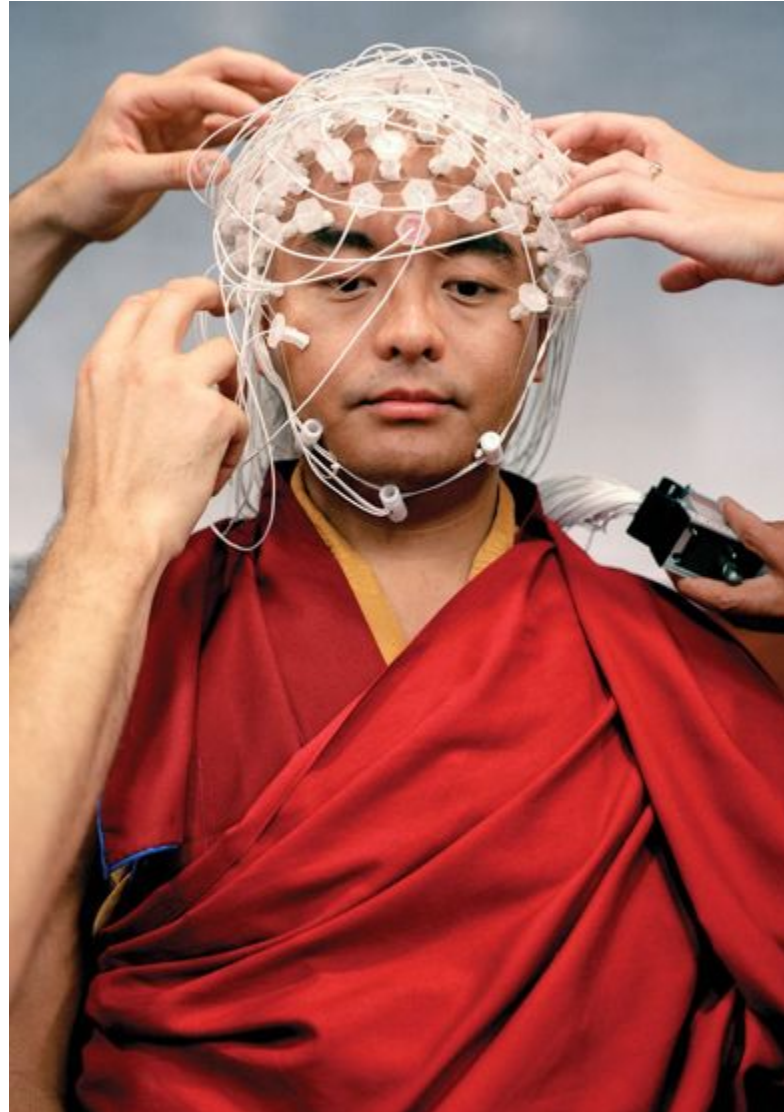
Кто хочет научиться каждый  
вечер возвращать себя себе

## Как медитация влияет на мозг?

Значительно снижается тревога за счет ослабления нейронных связей, отвечающие за острую реакцию на раздражители<sup>1</sup>

Увеличивается количество серого вещества в мозгу. За 8 недель практики структура головного мозга в буквальном смысле перестраивается<sup>2</sup>

Повышается концентрация и умение сохранять внимание на одной задаче<sup>3</sup>



Мозг отдыхает от переработки информации. Даже 10 минут практики снижают активность бета-волн<sup>4</sup>

Эффективность медитации в лечении депрессии и тревожности сопоставима с эффективностью курса терапии антидепрессантами<sup>5</sup>

Помогает снизить алкогольную зависимость и любые другие виды зависимости<sup>6</sup>

## В чем преимущества курса вебинаров?

- Общение с инструктором. Можно прочитать много книг и посмотреть видео, но без наставника сложно чему-то по-настоящему научиться. Во время онлайн курса вы сможете сразу получать обратную связь и ответы на вопросы
- Вам будет легко. Упражнения дадут на собственном опыте понять, что такое медитация, а что на самом деле ей не является
- У вас будут соратники. Вы будете учиться вместе с сотней других людей и ежедневно общаться – это поможет сделать занятия стабильными и не бросить их в самом начале
- Научные объяснения. На курсе нет религиозной или эзотерической терминологии, а многие древние приемы практики комментируются с точки зрения последних нейрофизиологических открытий
- Без лишнего напряжения. В онлайн формате больше возможностей для открытого и откровенного общения, чем на семинарах



Что будем  
делать?

Изучим техники медитации на дыхание и на звук. Разберем, что такое осознанность

Обсудим, на какие углубленные программы изучения медитации стоит пойти дальше

Разберем все вопросы в чате во время вебинара и в группе Facebook

Посмотрим видео с объяснениями от мастера тибетской медитации Мингьюра Ринпоче, записанные специально для этого курса

Проведем 8-10 медитаций в прямом эфире

Составим план самостоятельных занятий





Мингьюр Ринпоче, автор курса

Тибетский мастер, которого журналисты называют самым счастливым человеком в мире

Его книга [«Будда, мозг и нейрофизиология счастья»](#) находится в списке мировых бестселлеров и переведена на двадцать языков

Активно сотрудничает с учеными-нейрофизиологами, изучающими воздействие медитации на мозг

Основал сеть медитационных центров Тергар в 26 странах мира



Ирина Кузнецова, ведущая курса в России

7 лет обучает медитации по международным программам Тергар

Выступает соведущей семинаров Мингьюра Ринпоче во время его визитов в Россию

Прошла более 20 ретритов и учений в разных странах мира – Америке, Франции, Непале, Индии, Гонконге



Видео «Как медитировать где угодно  
когда угодно» в англоязычном  
варианте набрало 32 миллиона  
просмотров за последний год

<https://www.youtube.com/watch?v=hnLNSfRtPxs&t=12s>

Каждый день все больше людей по всему миру обосновывают для себя ценность медитации

**Эллен ДеДженерес,  
американская актриса**

*Медитация приносит классные ощущения. Что-то вроде момента, когда ты выключаешь компьютер. Если мир вокруг тебя начинает напоминать сумасшествие, ты просто выключаешь его, а когда включаешь, все снова становится хорошо. Вот что для меня медитация.*

**Герман Греф, глава Сбербанка**

Гигантские потоки информации — это одна из ключевых проблем для меня. Первое — я начинаю каждое свое утро с медитации, 10–15 минут. Потом я от часа до полутора трачу на спорт, и это дает

**Стив Джобс, основатель Apple**

Если вы просто будете сидеть и наблюдать — вы увидите, как беспокоен ваш ум. Избавившись от беспокойных лишних мыслей, вы услышите более тонкие вещи. Ваша интуиция начнет цвести, и вы увидите все вокруг яснее и почувствуете себя в настоящем больше, чем вам казалось прежде. Ваш ум замедлится, и вы увидите огромное пространство возможностей этого момента. Вы увидите намного больше, чем могли видеть раньше.

**Билл Джордж, профессор Гарвардской школы бизнеса:**

«Медитация помогает мне снять напряжение дня, получить ясность о том, что важно, открывает творческие идеи и помогает найти энергию, вызывает глубокое чувство благополучия. Для





Давайте  
начнем

12, 13, 14, 15 ноября  
20.00 – 21.45 по Москве

**4 800** рублей

- 4 онлайн вебинара
- Видеозаписи вебинаров
- 4 дня вопросов и ответов в группе Facebook
- Аудиозапись для самостоятельных занятий

КУПИТЬ



Есть вопросы или интересуется вебинар в другое время?

Напишите нам дни недели и время, в которое вам удобно проходить вебинары онлайн. Мы вышлем вам приглашение, когда группа на это время будет сформирована

Имя

E-mail

Город

Текст сообщения или удобное время з

ОТПРАВИТЬ

