

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 раздражители¹

Увеличивается количество серого вещества в мозгу. За 8 недель практики структура головного мозга в буквальном смысле перестраивается²

Повышается концентрация и умение сохранять внимание на одной задаче³



Мозг отдыхает от переработки информации. Даже 10 минут практики снижают активность бета-волн⁴

Эффективность медитации в лечении депрессии и тревожности сопоставима с эффективностью курса терапии антидепрессантами⁵

Помогает снизить алкогольную зависимость и любые другие виды зависимости⁶

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

ОТПРАВИТЬ

