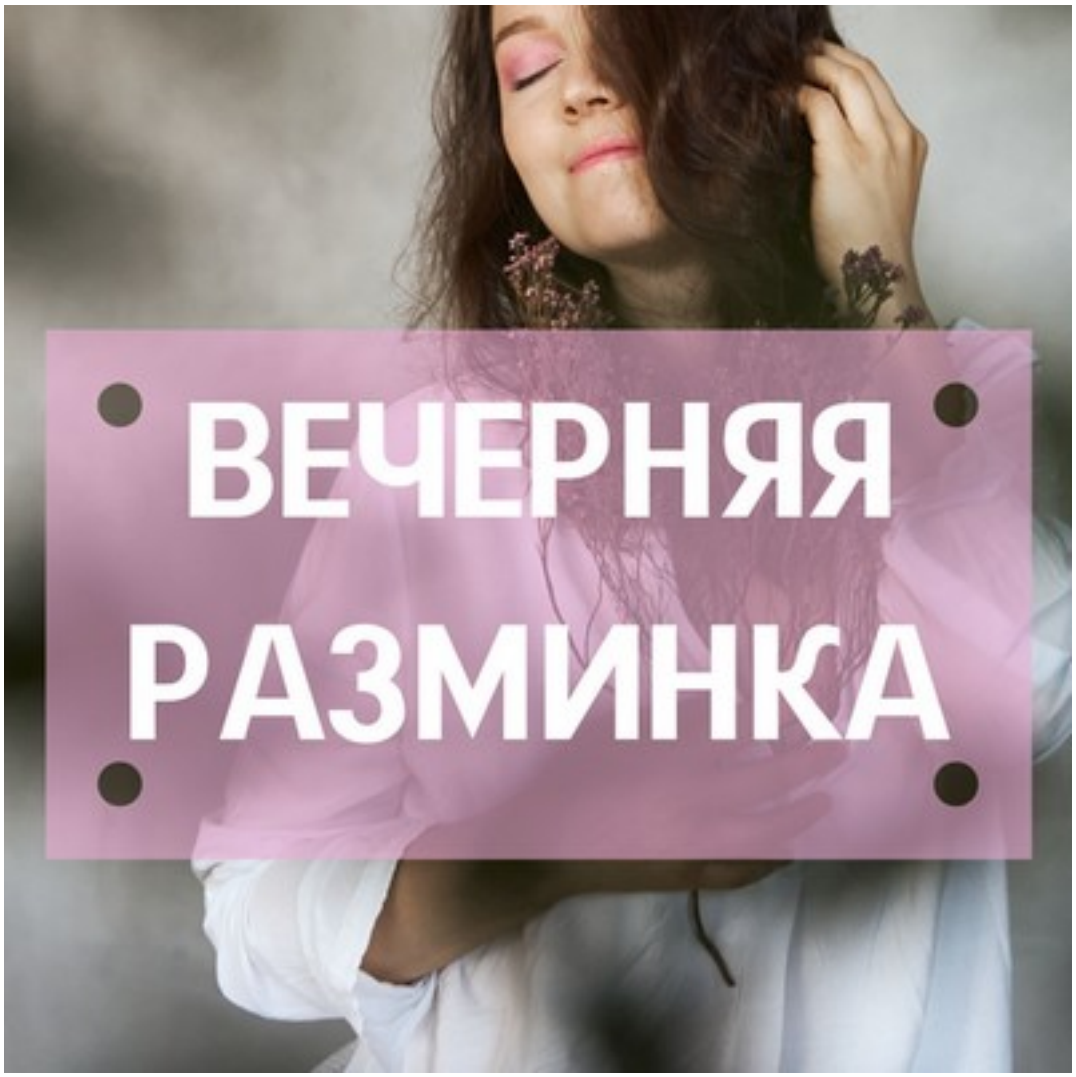
Курс вебинаров «Вечерняя разминка»

Знакомство со своим телом через легкие практики.



В течение 5 занятий мы знакомимся со строением тела и разминаем его со вниманием и заботой. Этот курс хорошо тем, что для него не требуется специальная физическая подготовка. Он подходит для любого уровня.

Если вы хотите отпустить лишнее напряжение в теле, бережно размяться, стать более осознанными и чувствующими свое тело, оживить своё тело и получить простые инструменты повседневной заботы о себе через работу с телом, то эти занятия для вас!

Что мы делаем?

- работаем со вниманием и дыханием,
- смотрим анатомические картинки и изучаем строение тела,
- находим и разминаем те же самые структуры в нашем теле.

1. Знакомство с руками

На это вебинаре мы работаем с тремя слоями тканей: кожа, мышцы, кости. Исследуем их диапазон подвижности и свои ощущения от знакомства с каждым слоем. Оживляем руки. В конце занятия включаем движение напитанных и мягких рук в движение всего тела.

2. Ноги: разминка и поиск баланса

На этом занятии мы проминаем ноги от стоп до бедер, ищем баланс и налаживаем связь ног с головой, корпусом, руками.

Важно: нам понадобится теннисный мяч или прочный цилиндр (например, фольга/ бумага для запекания/ скалка/ кружка). Этим предметом мы проминаем мышцы, он должен быть прочным.

3. Голова: снимаем напряжение с мышц лица и учимся саморегуляции

На этом занятии мы проминаем лицо, расслабляем мышцы, лба, затылка, челюсти.

Также мы знакомимся с блуждающим нервом, который начинается внутри черепа и к которому мы имеем доступ через некоторые точки в районе лица. Этот нерв связывает нашу голову с грудной клеткой и брюшной полостью, а также отвечает за возможность успокаиваться (и не только).

Мы учимся регулировать свое эмоциональное и физическое состояние с помощью простых прикосновений к разным точкам, которые активируют работу блуждающего нерва.

4. Сакральное пространство таза

Мы идем в исследование тазовой области. Сам по себе таз - довольно сложное пространство. Мы лишь прикоснемся к знанию о том, как он устроен. На вебинаре мы начинаем знакомиться со строением костей, немного говорим о тазовом дне и его связи с горлом, исследуем подвижность таза и ощущения в этой области при движении.

Заканчиваем вебинар мягкой медитацей-визуализацией, посвященной возвращению чувствительности таза.

5. Разминка всего тела

На этом вебинаре мы вовлекаем в движение все тело. Работаем с ощущением центра и периферии, соединяем тело в единое целое, оживляем его. Делаем активными и подвижными руки, ноги, таз и копчик, голову и туловище.

Также мы знакомимся со своим клеточным дыханием.

На этом занятии меньше теории и больше собственного исследования (а как это у меня?). Мы сможем ощутить, какие возможности имеет наше тело для движения, выстраивания в пространстве. Обнаружим разные траектории, которые мы не задействуем, расширим свое внимание и спектр возможностей для жизни в теле.

Для чего это может быть полезно?

Кроме улучшения физического самочувствия вы можете обнаружить новые возможности двигаться в пространстве своей жизни и творить.

Вы сможете найти новый подход к повседневным и нетривиальным задачам, посмотреть на них с другой стороны, найти необычное решение.

БОНУС!

Если вы покупаете весь курс, вы получаете бонусную видеозапись с упражнением для разминки грудной клетки и таза, для включения лимфатической системы.

Кроме этого вы получаете все изображения и видео, используемые в вебинарах.

Стоимость 1 вебинара: 150 руб. до 01.10.2020. Далее: 200 руб.

Стоимость всего курса с бонусом: 700 руб. до 01.10.2020. Далее: 800 руб.

Оплатить можно тремя способами:

1. Карта сбербанка: 4276816044952560 (Елена Сергеевна К.).

2. Яндекс.Деньги: 410011535667329

3. Paypal: shnurowka@gmail.com

Обязательно присылайте мне чек на почту zakazdiskovnk@gmail.com После этого я отправлю вам ссылку на вебинар.

Приглашаю вас в бережное и внимательное знакомство со своим телом!