**Танец "Мандала"**

**Танец "Мандала" — это динамическая медитация,** с помощью которой достигается гармония между телом и эмоциями, это **глубинная практика работы с энергиями, перестройка и трансформация женского тела** в соответствии с изначальными природными силами женщины, заложенными в ней. Во время танца женщина постигает свою суть, раскрывает в себе женскую природу.

В танце происходит выравнивание энергии на всех уровнях женского тела, проработка внутренних блоков и зажимов. Это работа с женской сутью и всеми женскими проявлениями, раскрытие всех чакр.

**Сам танец выстроен по принципу "цветка жизни".** Спирали и волны, которые исполняются во время танца, дают направление энергии, а круги соединяют движения в одно целое. Танцевальные позиции иногда повторяют сложные асаны йоги, чередуя динамические движения и позы полного покоя.

**Постоянные занятия данной практикой помогут:**

* Гармонизировать и выстроить потоки энергии.
* Расширить возможность тела, увеличить пластичность, гибкость и тем самым сделать гибким свой ум.
* Лечить душу и тело, в работе с телесными блоками.
* Лучше понять взаимосвязь тела с эмоциями и жизненной энергией.
* Жить легко и без напряжения, в здоровье и спонтанной радости.
* Раскрыть сакральную суть женщины.

Существует много способов духовного развития, **Танец Мандала — это один из эффективных путей, которые доступны именно женщине.** Это не просто танец, это воссоединение с собой.

**Ведущая:** Ажогина Ирина –Практикующий психолог, гештальт-терапевт, психодрама-терапевт, тренер, руководитель психологического центра: "Ирида".