**ТРЕНИНГ «ЖЕНСКИЕ МИСТЕРИИ»**

 **ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ 9 ОКТЯБРЯ С 18.00 ДО 21.00**

 **МЕСТО: пр-т Нагибина 13, 1 этаж, Психологическая поликлиника ЮФУ, стоимость 500 р., запись обязательна: +7 (863) 243-07-11; +79515198278, psyclinic@sfedu.ru**

**В нашем суетном мире, полном забот и проблем, мы часто теряем связь с собой, со своим женским началом.** От того насколько мы соединены со своим телом, чувствуем его, наслаждаемся, умеем слышать сигналы и своевременно на них откликаться – зависит и то насколько гармонично наше **женское состояние**, общее ощущение удовлетворенности собой и отношениями с окружающим миром. Существуют специальные техники и практики, которые помогают нам раскрывать свое тело и таящиеся в нем энергии.

"Мистерия" в переводе с греческого обозначает "таинство". На занятиях «Женские мистерии» мы возвращаемся к себе, к своей истинной природе, к первозданной женщине. Эти занятия помогут избавиться от блоков, зажимов, напряжений, стать более расслабленной, гармоничной и свободной, научиться жить в состоянии здесь и сейчас. Вы сможете максимально раскрыть свой потенциал, найти в себе источник мудрости и мягкой женской силы.

**В программе занятий:**

- Работа с чакрами (энергетическими центрами), их очищение, наполнение, гармонизация; - Динамические медитации, работа с телом и голосом; - Даосские практики совершенствования сексуальной энергии; - Различные женские практики и медитации на восстановление связи с собой и наполнение женской энергией.

Каждое отдельное занятие будет посвящено отдельной теме, поэтому их можно посещать полным курсом или отдельными занятиями.

**Занятия будут проводиться:** 1 раз в неделю, продолжительностью 2-2.5 часа.

**Ведущая:** **АЖОГИНА ИРИНА НИКОЛАЕВНА** – психолог, гештальттерапевт, психодраматерапевт, руководитель психологического центра: «Ирида», тренер женских практик.

**http://app.sfedu.ru/psyclinic**

**http://vk.com/psihpol**

**psyclinic@sfedu.ru**

**Teл. +7(863) 243-07-11; +7951 -51-98-278**