**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА АПП ЮФУ**

**ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН НА ДИНАМИЧЕСКУЮ МЕДИТАЦИЮ ТАНЕЦ «МАНДАЛА».**

**ПРОВОДИТСЯ КАЖДУЮ СРЕДУ С 19.00-21.50**

 **М. НАГИБИНА, 13, 1 ЭТАЖ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА ЮФУ**

**ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ 23 СЕНТЯБРЯ**

 **Цена: 1 занятие 500 рублей!**

**Запись на мероприятие обязательна!**

 **Тел. +7(863)243-07-11; 89515198278.**

  **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 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**