

КУРС ИНТЕГРАТИВНОЙ КИНЕСИОЛОГИИ

"Слышать свои подлинные желания и добиваться поставленных целей"

□

Этот курс научит вас лучше слышать свое подлинное "Я" и, опираясь на его ресурсы, взаимодействовать с миром.

Каждый из нас помнит, как хорошо бывает, когда ты мечтаешь, строишь планы, ставишь цели, как жизнь подсказывает тебе пути, и ты с легкостью идешь по ним, принимаешь решения и достигаешь того, чего тебе так хотелось. Как хорошо чувствовать себя гибким, подвижным, полным энергии.

И, в то же время, каждому знакомы тревога "а вдруг не получится", неудачи, стресс, который сковывает нас, вытягивает жизненные силы, не дает почувствовать себя счастливым. В эти моменты забывается опыт побед и успеха, появляется напряжение на работе, □ в семье, внутри, с самим

собой.

Как можно это предотвратить? Как можно это изменить?

□

Наш курс научит вас:

□□□□□□ **снижать мешающий уровень стресса**

□□□□□□ **формулировать цели так, чтобы они действительно осуществлялись**

□□□□□□ **строить новые нейронные связи, повышающие эффективность работы мозга**

Последние исследования доказывают, что движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов,

природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

В основе интегративной кинесиологии лежат простые телесные упражнения, и при индивидуальном подборе они превращаются в мощный инструмент мобилизации. Наши методы позволяют перестроить работу мозга, создать новые нейронные связи. И, как результат, получить возможность эффективной деятельности, приносящей радость и удовлетворение.

□

Полученные знания и навыки позволят вам:

□ □ □ □ □ □ □ улучшить работоспособность

□ □ □ □ □ □ □ легко возвращаться в норму из стрессовых состояний

□ □ □ □ □ □ □ рассчитывать свои силы на короткую и длинную дистанции

□□□□□□ легче воспринимать новую информацию, например, учить иностранные языки

□□□□□□ проще устанавливать и поддерживать контакты с людьми

□□□□□□ легче просыпаться и включаться в работу

□□□□□□ увереннее держаться в таких непростых ситуациях, как разговор с начальством, врачом или конфликт с супругом

□□□□□□ стать плавнее в движениях и грациознее в походке

□□□□□□ научиться гибко, адаптивно реагировать на обстоятельства, отклоняться от удара, когда это необходимо, а не противостоять ему

Вы узнаете, что нет неспособных людей, есть трудности в усвоении, обработке и предъявлении информации. И связано это с особенностями доминантного профиля, это те

доминантные органы (глаз, ухо, рука, нога, полушарие головного мозга), которые человеку привычнее использовать. Возможных комбинаций ведущих органов и полушария 32, то есть 32 способа получения и обработки информации, 32 способа взаимодействия с людьми и окружающим миром.

У вас будет возможность определить свой доминантный профиль, увидеть причину трудностей в какой-либо деятельности и научиться пользоваться всеми своими ресурсами.

Кроме того, вы овладеете техниками, которые можно будет использовать самостоятельно, в семье. Вы сможете помогать своим детям в сложных учебных обстоятельствах (новый учебный материал, экзамен, переход в новую школу), восстанавливать хорошую физическую и психологическую форму после болезни.

Вы станете лучше понимать чувства и желания как собственные, так и других людей, легче и конструктивнее взаимодействовать как с близкими, так и с другими людьми, с которыми приходится общаться в разных жизненных ситуациях.

Вы обнаружите, как мудрость собственного тела поможет Вам быть успешным, гармоничным и уверенным в себе.

□

Ведущие группы: □ [Анна Гуськова](#) , □ [Нина Дудникова](#)

□

□

□ □

□

□ □

□

