Наше тело — это инструмент, посредством которого мы проявляем себя в этом мире. Выстраиваем отношения в семье, социуме, достигаем каких-то профессиональных вершин, осваиваем различные техники из разных практик, занимаемся совершенствованием для раскрытия своих возможностей. Насколько мы владеем данным нам инструментом, насколько осознанно растрачиваем и восполняем ресурс, настолько мы здоровы. Здоровое тело — это эффективность деятельности человека по всем направлениям. Эффективность управления состоянием своего здоровья зависит от меры понимания био-энерго-информационных процессов протекающих в человеке.
Осязание, осмысление, осознание, освоение — озарение.

Наше тело — это инструмент, посредством которого мы проявляем себя в этом мире. Выстраиваем отношения
в семье,
социуме, достигаем
каких-то
профессиональных вершин, осваиваем различные техники
из разных
практик, занимаемся совершенствованием
для раскрытия
своих возможностей.

Насколько мы **владеем** данным нам инструментом, насколько **осознанно** растрачиваем и восполняем
ресурс, настолько мы
здоровы
.

Здоровое тело — это эффективность деятельности человека по всем направлениям. **Э
ффективность управления**
состоянием своего
здоровья
зависит
от меры
понимания био-энерго-информационных процессов протекающих
в человеке.

Две ступени познавания себя

Первая ступень. О здоровье и для здоровья. Системы, органы, мышление, психика,

эмоции, энергии. Техники и практики поддержания систем в работоспособном состоянии.

Вторая ступень. Управление восстановлением и поддержанием целостности в функциональной пригодности всех систем и органов системы человек разумный. Управление процессом мышления, психической энергией, эмоциями.

Каждая из ступеней **познания и практических наработок** — отдельный законченный блок, позволяющий ощутить измененное состояние в плане здоровья физического, эмоционального, психического.

Освоенные методики познания позволят **управлять состоянием** пребывания во здравии всех систем и органов организма, а в критических ситуациях (ожог, перелом, испуг) — быстро восстановить свою целостность.

Длительность тренингов по 14 часов: (5 дней по 2,5 — 3 часа; 7 дней по 2 часа; пятница 2 часа, выходные по 6 часов.)

Первая ступень. О здоровье и для здоровья.

Задача тренинга:

- растрясти свой «драгоценный сосуд», освободить его от прежних представлений, приведших к ухудшению здоровья, состоянию хронической усталости, психическим расстройствам;

- оздоровить тело, подготовить его к освоению практик, раскрывающих генетически обусловленный потенциал.

Наработки в ходе тренинга:

- ощущение целостности организма.
- осознание ответственности за пребывание в здравии психическом, эмоциональном, физическом.

- бережное отношение к главному ресурсу — собственному телу.
- умение заряжаться (заряжать себя) утром, освобождать себя от напряжения перед сном.

- навыки управления энергиями внутри тела и внешними.
- умение управлять эмоциями.

Получит после тренинга:

- приятные изменения в сторону улучшения самочувствия,
- освобождение от многих эмоциональных зажимов, энергетических блоков, психической неустойчивости.
- легкость и свободу во всем теле.

Программа.

1. Ознакомительный экскурс в анатомию и физиологию человека. Системы и органы.
Клетки. Вода, аминокислоты, микроэлементы, микроорганизмы.

2. Наработка ощущения всех органов, частей тела отдельно и во взаимосвязи.
3. Мышление, психика, эмоции. Отражение их состояния на отдельные органы и организм в целом.

4. Методы, техники и практики коррекции состояния организма.

5. Биополе, некрополе, энергии и физическое тело.
6. Зарядка всего тела и отдельных органов.
7. Эмоции и биополе. Проявление искажений в физическом теле.
8. Правила эксплуатации организма и безопасность жизнедеятельности.
9. Практики:

- комплекс упражнений зарядки;
- релаксация;
- определение стержня (оси) тела;
- определение места нахождения эмоций: покоя, радости, тревоги, печали и других;

- восстановление и набор энергии;
- наработка навыков защиты от негативного энерго-информационного воздействия (сглаз, порча, проклятье);

Вторая ступень. Управление восстановлением и поддержанием целостности организма.

Задача тренинга:

- практические навыки управления процессом пребывания во здравии;
- раскрытие возможностей человеческого организма;
- расширение сознания

В ходе тренинга человек:

- осознаёт и осваивает техники различных практик управления состоянием организма;
- ощущает собственное влияние на изменения в состоянии организма;
- расширяет, дополняет восприятие своего организма самовосстанавливаемой, самокорректируемой, самонастраиваемой, саморегулируемой, самоисцеляемой системой,
- воспринимает управление своим состоянием неотъемлемой частью себя.

Программа

1. Био-энерго-информационные составляющие суперсистемы — организм человека. Клетка, вода, аминокислоты, ферменты, гормоны, энергии.

2. Инстинкты, интуиция, психика, эмоции, алгоритмы обработки информации, программы.
3. Осознание зависимости качества обменных процессов в организме от качества управляющих воздействий
на организм:
мыслеформы, дыхание, движение, питание.

4. Эффективные техники управления энергиями, эмоциями.
5. Практики поддержания целостности и функциональной пригодности суперсистемы: ликвидация последствий негативного воздействия, набор энергии, управление эмоциями, комплекс двигательных действ.

6. Мужские практики.
7. Женские практики.

Предварительные заявки из любых регионов по телефону
8 916 558 16 89; 8 (495) 930 35 71
Елена Борисовна Шорохова
homus@bk.ru