

MAITRI DÝCHÁNÍ

Zveme vás na léčivou a prožitkovou práci s dechem Maitri Breathwork™.

Proces Maitri Breathwork™ je kombinací prohloubeného dýchání, evokativní hudby, cílené práce s tělem a dalších prvků vedoucí k vytvoření bezpečného prostoru a příležitosti pro zkoumání našich vnitřních motivací a bloků v rozšířeném stavu vědomí. V tomto stavu se můžeme hlouběji potkat sami se sebou, s místy, která potřebují být léčena, s hloubkou svého prožívání.

Maitri pracuje s neverbální, tělově-emoční pamětí, energeticky nás pročišťuje a uvolňuje na hluboké úrovni, což může vest k léčení fyzických a psychických traumat.

Maitri Breathwork™ je jednou z variací sebezkušenostní práce s dechem, blízké např. holotropnímu dýchání.

Práci s dechem lidé zkoumali od pradávna (např. indické jogínské tradice). V západní kultuře se dechovým technikám začalo dostávat více pozornosti v 50-tých letech 20. stol., v 70 letech S. Grof s Ch. Grofovou vyvinuli holotropní dýchání. Maitri dýchání začalo být používáno v 80. letech v USA Jeneane Prevatt, Ph.D. (Jyoti) a Russellem D. Parkem, Ph.D., americkými psychology dlouhodobě se věnující tématice osobního rozvoje a psychospirituální zkušenosti.

Slovo "Maitri" pochází ze sanskrtu a odkazuje k nepodmíněnému přátelství a milující laskavosti k sobě samotným a k druhým.

Dýchání provází:

Mgr. Michal Petr – psycholog, lektor, certifikovaný gestalt terapeut (EAGT) a Maitri Breathwork™.

Mgr. Jana Bartošová – klinická psycholožka, lektorka, certifikovaná terapeutka v PCA (Carl R. Rogers), Pesso Boyden System Psychomotor metodě a Maitri Breathwork™.

Tým složený z 2-3 facilitátorů, kteří mají letité zkušenosti s psychoterapií a bioenergetickou prací s tělem.



KDY: Sobota 13. 2. 2016, 8.30-21.00

KDE: Studio Loona, Křížíkova 67,
Praha 8 - Karlín

CENA: 1500,- Kč, v ceně je zahrnut lehký oběd, večeře, občerstvení, čaj, pomůcky.

S SEBOU: Pohodlné světlé oblečení, nejlépe bílé, světlé napínací prostěradlo, spacák či jiná přikrývka, polštářek.

PŘED: Lehká snídaně, nejlépe ovoce, lehká kaše, nepijte prosím, kávu či povzbuzující čaje.

PŘIHLÁŠKY: Zasílejte na e-mail mikael.petr@gmail.com. Pro jakékoliv další dotazy použijte uvedený mail, případně volejte 773 907 079.

PRŮBĚH DNE: Náš den začne povídáním v kruhu. Dýchání bude mít dvě části. Nejdříve bude dýchat první polovina a ti, kteří nebudou dýchat, budou pomáhat tvořit bezpečné prostředí pro dýchající. Ve druhé polovině se vše vymění. Po dýchání si namalujete mandalu, kterou budete moci zachytit své prožitky z procesu dýchání. Zážitky z dýchání (jen ty, o kterých budete chtít sami mluvit) budete mít možnost sdílet s ostatními v kruhu.

VÍCE INFORMACÍ:

www.michalpetr.com