



MAITRI DÝCHÁNÍ

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

Maitri dýchání je podpůrnou technikou napomáhající celkovému rozvoji a procesu uzdravování na rovině tělesné, emoční i spirituální. Zpřístupňuje **rozšířené stavy vědomí bezpečným způsobem** a pomáhá tak **léčení, vnitřnímu posílení a rozvoji laskavosti k sobě samým i druhým**. Součástí dobrého držení tohoto procesu je následná podpora, sloužící k integraci vzhledů a zkušeností z těchto stavů do každodenního života.

Proces Maitri dýchání je kombinací prohloubeného intenzivního dýchání, evokativní hudby, doteku a dalších prvků, jejichž synergie v nás probouzí léčivé procesy. Můžeme se potkat s tím, co je právě přítomné v našich tělech, emocích a myšlenkách, ale i s tím, co je skryté v paměti našeho těla a nevědomí (období porodu, rané dětství další životní fáze). Objevují se i zkušenosti, jež přesahují naše běžné vnímání (transpersonální oblast). Díky kontaktu s těmito vnitřními procesy se otevírají možnosti osobní transformace, jež se dotýkají každého aspektu naší identity - tělesného, emočního, mentálního i spirituálního. Maitri pracuje s neverbální, tělově-emoční pamětí, energeticky nás pročištěje a uvolňuje na velmi hluboké úrovni, což může vést k léčení fyzických i psychických traumat.

DÝCHÁNÍ PROVÁZÍ:

Mgr. Michal Petr - psycholog, lektor, certifikovaný gestalt terapeut (EAGT) a Maitri Breathwork™, www.michalpetr.com

Mgr. Jana Bartošová - klinická psycholožka, lektorka, certifikovaná terapeutka v PCA, Pesso Boyden System Psychomotor metodě a Maitri Breathwork™.

Tým složený z 4-5 asistentů, kteří mají letité zkušenosti s psychoterapií a bioenergetickou prací s tělem.

KDY: Sobota 4. 11. 2017, 8.30 - 21.00

KDE: OCTÁRNA HOLEŠOVICE, Argentinská 1023/24 Praha 7

CENA: 1900,- Kč, v ceně je zahrnut lehký oběd, večeře, bohaté večerní občerstvení, čaj, pomůcky.

PLATBA: Rezervace je platná po uhrazení kurzovního na č. ú.: **210 279 1674/2700** (do zprávy příjemce uveďte prosím: MD-vaše příjmení).

STORNO: Celou částku vracíme při zrušení účasti do 7 dnů před konáním akce; částku 700,- do 3 dnů před konáním; pozdější odhlášení zahrnuje úhradu plné částky, po dohodě lze zajistit náhradníka.

S SEBOU: Pohodlné světlé oblečení, světlé napínací prostěradlo, spacák/jiná přikrývka, polštářek, voda.

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

PŘIHLÁŠKY A DOTAZY: Zasílejte na e-mail mikael.petr@gmail.com, 773 907 079 (Michal Petr).

PRŮBĚH DNE: Po registraci se sejdeme v kruhu, kde si povíme důležité informace k dýchání a dáme prostor otázkám. Maitri dýchání zahrnuje pro účastníky proces dýchání a proces „sitterování“: polovina účastníků dýchá dopoledne a druhá polovina zažívá dýchání z pozice toho, kdo podporuje bezpečné pole, tzv. sittera. Po lehkém obědě se vymění. Samotné dýchání je završeno možností namalovat si mandalu jako mimoslovní zvědomění celého procesu. Závěrečný kruh slouží ke sdílení zážitků (těch, které chtějí být sdíleny), k doporučením a uzavření procesu.

VÍCE INFO: www.maitridychani.cz
www.michalpetr.com/kalendar

