

## Магия возможностей нашего тела. Академия преобразования

Выездной ретрит - практикум, раскрывающий секреты здоровья, красоты и активного долголетия, с элементами йоги, йоготерапии, анатомии, физиологии и психологии.



Занятия проходят под руководством одного из ведущих йоготерапевтов современности доктора медицинских наук, профессора **Ганны Михайловны Жуковой**. **Г.М. Жукова** - президент **МАСОП** (Международной Ассоциации специалистов оздоровительных практик), проректор Высшей Европейской медицинской школы последипломного образования врачей и психологов (Ганновер, Германия), руководитель Академии йоготерапии (Страсбург, Франция), член президентского совета **НАНМ** Национальной Ассоциации Народной Медицины (Москва, Россия), руководитель департамента восточной медицины **ЦИМБИ** (Россия, Москва). Стояла у истоков возрождения йоги в СССР и с 1991 года была Вице-президентом Ассоциации йоги СССР, а затем России.

- в 1989 году прошла обучение у известнейшего индийского йога Б.К.С. Айенгара;
- в 1992, 1993, 1994 годах участвовала в тренинг-интенсивах по Трай-йоге всемирно известного мастера йоги Кали Рэй (США)
- в 1994-м участвовала в семинаре по Ишта-йоге (интеграция Тантры и Хатха-йоги) у ведущего преподавателя США Рода Страйке (США).
- в 1995-м прослушала семинар Бернара Буаншона (Франция), ученика Т.К.В. Десикачара (сына Шри Кришнамачарьи).
- в 1991-м и 1994-м обучалась на курсе А. Игнатенко и Н. Левашова по психоэнергосуггестологии и медицинской психотронике (диплом высшей категории).
- обучалась у профессора Станислава Грофа (США) и с 1991 года проводит по всему миру сеансы ребефинга и холотропного дыхания.

***На сегодня Ганна Жукова сама имеет тысячи учеников и последователей в 22 странах мира.***

### Проводит обучение по следующим направлениям:

- йога и йоготерапия (дыхательные практики, работа с сознанием, асаны, работа с партнером, йога для детей, бизнес - йога и многое другое);
- энергетическая коррекция организма;
- восточные методы мануальной практики;
- висцеральные практики;
- цвето- и звукотерапия;
- европейские и восточные двигательные оздоровительные практики;
- самодиагностика и самовосстановление организма в домашних условиях;
- безопасная психо-физическая реабилитация в семье;



# Расписание

## Ежедневно

с 11-00 до 14-00 – практические занятия оздоровительной йогой, обучение приемам само- и взаимопомощи, медитации и многое другое.

С 20-00 до 21-00 – теоретическая часть ретрита или «Разбор Полетов». Ответы на вопросы. Работа над ошибками. Оттачивание техники.

## ТОП-темы занятий

1. Интегрирование оздоровительных практик йоготерапии в повседневную жизнь.
2. Гармоничная и всесторонняя работа с телом и сознанием.
3. Работа с внутренними энергиями, энергопрактики.
4. Асаны – корректная работа с позвоночником и суставами. Правила отстройки асан.
5. Правила построения тренировочных последовательностей.
6. Основы правильного дыхания.
7. Правильное питание. Что есть и как это делать. Шанк-пракшалана – Система очистки ЖКТ. Методика и физиологические эффекты
8. Основы парной йоги и массажа ногами.
9. Правила релаксации в медитациях
10. Безопасный вход и выход в/из измененных сознаний.
11. Секреты самоомоложения. Как снизить биологический возраст?

## По итогам тренинга Вы получите такие бонусы:

- Новые знания об особенностях строения и внутреннего функционирования органов и систем организма с точки зрения современной науки и йоги;
- Навыки восстановления и сохранения здоровья позвоночника, суставов и ЖКТ;
- Развитие представления о взаимодействии всех частей тела в асанах, обретение внутренней гармонии и целостности в своей жизни;
- Совершенствование дыхательной системы, профилактика тонзиллита, бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза;
- Развитие силы и гибкости позвоночника, подвижности суставов, эластичности связок и сухожилий, исправляющие нарушения осанки;
- Укрепление тонических мышц спины, груди, живота, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Улучшение координации движений, пространственных представлений, поддержание равновесия, развитие вестибулярного аппарата, активация работы внутренних органов;
- Укрепление нервной системы, улучшение концентрации внимания, развитие воображения и сенсорной сферы;
- Развитие коммуникативных способностей, навыков;
- Снижение психоэмоционального напряжения, агрессии, импульсивности, гиперреактивности;
- Создание положительного эмоционального настроения, установление межличностного доверия;

## Целевая аудитория слушателей:

Участниками семинара могут стать как новички любого возраста, только начинающие свой путь к здоровому образу жизни, так и «продвинутые» практики, стремящиеся углубить и проверить свои знания. Также он будет интересен преподавателям йоги и тем, кто планирует стать ими, врачам и целителям всех направлений, специалистам по оздоровлению, всем, кто хочет сохранить и приумножить здоровье, красоту, ясность мысли.

Язык преподавания – русский. Возможен последовательный перевод на английский язык.

Всем участникам тренинга по окончании его выдается сертификат о прохождении курса от проекта **“Best Medical Practice”** Европейской бизнес ассамблеи (Великобритания) и Международной Ассоциации специалистов оздоровительных практик.

*Базовый отель - **Adams Beach Hotel 5\***, Айя-Нана, Кунр. Для участников тренинга предусмотрен дисконт на поселение в отеле. На занятия рекомендуем приходить в удобной, не сковывающей движения одежде. Наличие коврика приветствуется.*