

**TRENING PROGRAM ZA RAD SA DISANJEM - TRANSFORMACIJA KROZ DAH**

NIKADA NIJE KASNO DA SE PONOVO POVEŽEMO SA SOBOM

Obuku organizuje Centar za razvoj i radost.

Kreatori programa obuke: Pushan Govind & Anand Shama

Dvogodišnji trening program koji se sastoji od 4 modula počinje u maju 2019. godine. Trening je međunarodnog karaktera i otvoren je za učesnike iz drugih zemalja. Namenjen je svim profesionalcima koji rade sa ljudima (*psihoterapeute različitih terapijskih pravaca, joga instruktore, one koji rade sa telom, holističke savetnike za lični razvoj*) kao i onima koji žele da prodube svoje znanje o radu sa dahom i sopstveno iskustvo.

Trening program se sastoji od:

• 4 petodnevna modula koja su međusobno komplementarna;

• 10 sesija supervizije sa jednim od članova tima u toku 2 godine trajanja treninga

• 10 individualnih Somatic Experiencing & Trauma Healing i/ili Breath sesija sa sertifikovanim SE i Breath praktičarem u toku 2 godine trajanja treninga.

Kroz ovaj iskustveni trening program učimo kako da radimo sa drugima uz primenu tehnika disanja, kao i o radu sa traumatskim iskustvima. Kroz intenzivan rad na sopstvenom iskustvu, imamo priliku da iskustveno prođemo kroz različite metode rada i na taj način steknemo dublje razumevanje onoga što želimo da pružimo svojim budućim klijentima.

Kroz ovaj trening program učimo da podržimo druge na putu lične transformacije i imamo priliku da da dublje sagledamo svoju unutrašnju dinamiku, nesvesne obrasce, nerešena traumatska iskustva, kao i potencijale, resurse i snagu.

U radu koristimo *Somatic Experiencing* tehnike, *Bodinamics*, Bioenergetske vežbe, Rajhove principe rada, Pulsaciju i *Diamond Breath*.

Grupa je zatvorenog tipa, a broj polaznika je ograničen zbog kvaliteta rada.

Cena za trening za svaki modul obuke: 350 EUR.

Cena za pojedinačne SE i supervizijske sesije: 40 EUR

Prvi modul: 4. – 9. maj 2019. godine

Drugi modul je zakazan za 27. septembar - 01. oktobar 2019. godine.

Da biste se prijavili za obuku ili saznali više programu obuke i sadržaju svakog modula, slobodno nas kontaktirajte.

Prijave i kontakt: [centarzarazvojiradost@gmail.com](mailto:centarzarazvojiradost@gmail.com)

Tel: +381 63 241 499

**MODULI**

|  |
| --- |
| **I modul (Osnovni modul obuke 1. deo ) - Iz uma u ​​telo** |
| Datumi: 4 – 9. maj 2019. |
| Prva dva osnovna modula našeg treninga (Iz uma u ​​telo 1-2) su osmišljeni tako da duboko zaronimo u svoj unutrašnji svet, da zaokružimo ili razrešimo ono što nosimo iz naše prošlosti koja nas sprečava da živimo svoj puni potencijal, kao i da naučimo osnovne veštine o tome kako održati sesiju disanja. U ovom delu naše obuke, naš cilj je da stvorimo dobru osnovu kako bismo mogli da osetimo sebe i da svoju energiju usmerimo iz uma u telo. U okviru treninga kreiraćemo siguran prostor u kojem možete opušteno i prirodno doživeti kako je biti u telu. Da bismo stvorili ovaj prostor u vama, na veoma blagi način ćemo raditi na tome da otpustimo napetost iz vašeg sistema. Radićemo sa specifičnim tehnikama oslobađanja napetosti na svakom delu tela koje su povezane sa različitim segmentima u kojima se napetost nalazi. Kada počnemo da oslobađamo napetost koju nosimo u našem sistemu, počinjemo i da se osećamo više povezano sa samim sobom i imamo priliku da iskusimo potpuno otvaranje našeg tela i uma. Jednom kada oslobodimo napetost iz našeg tela i osećamo da smo povezani i otvoreniji, možemo osetiti ono što zaista jesmo. Više možemo razumeti šta su naše potrebe i šta nas sprečava da u potpunosti osećamo našu životnu energiju.  Na ovom modulu ćemo učiti:  • O oklopu koji telo stvara po segmentima tela (oslobađanje 7 pojasa napetosti u sesijama disanja: oči i čelo, grlo, ramena i ruke)  • Aktivne meditacije za dublju integraciju onoga što smo prošli  • Transformativne sesije disanja  • Osnovne bioenergetske vežbe koje podržavaju telo za pripremu za disanje  • Svestan pokreta i unutrašnje istraživanje  • Mapa 7 pojaseva   * Traumatska iskustva – telo pamti sve |

|  |
| --- |
| **II modul (Osnovni modul obuke 2. deo) - Iz uma u ​​telo** |
| Datum: 27. septembar – 1. oktobar, 2019. |
| Drugi deo osnovnog modula obuke je nastavak Osnovne obuke 1 i uključuje dublju integraciju, otvaranje i unutrašnji razvoj. U ovom delu naše obuke radićemo na završetku otpuštanja 7 pojasa napetosti u cilju potpunog otvaranje tela i učenju novih alata i veština kako da podržimo sebe i druge.  U ovom modulu ćemo raditi na:  • Otpuštanju 7 pojasa napetosti u sesijama disanja: (grudi, dijafragma, abdomen, karlica)  • Raditi aktivne meditacije za dublju integraciju onoga što smo prošli  • Kako da se uzemljimo, centriramo i podržimo sebe i budemo zaista prisutni za klijente i sebe  • Osnovne bioenergetske vežbe kao podršku telu i pripremu za disanje   * Svestan pokreta i unutrašnje istraživanje |

|  |
| --- |
| **III modul (Napredni modul 1. deo) – Otpuštanje trauma & meditacija** |
| Datum: biće naknadno objavljeno |
| Na ovom naprednom modulu nastavljamo da radimo na daljem otvaranju, opuštanju i integraciji naših tela. Proširićemo naše znanje o tome kako da „čitamo“ suptilne poruke našeg tela i osnovne principe autonomnog nervnog sistema (ANS). Kako budemo bolje razumevali osnove našeg nervnog sistema i kako on funkcioniše, imaćemo više veština da podržimo sebe i druge u stvaranju harmonije u našem umu i telu. Na ovom naprednom modulu ćemo takođe učiti kako da pružimo 4 različite sesije disanja, niz bioenergetskih vežbi i kako da vodimo aktivne meditacije.  Na ovom modulu ćemo naučiti:   * Osnovne principe ANS i odgovor tela kada smo u situaciji preživljavanja * Kako da razlikujemo nezavršene odgovore tela na opasnost borbom (beg ili stanje zamrznutosti) i na koji način možemo da ih podržimo kroz sesiju disanja * Kaji efekat može imati dodir na klijentov nervni sistem * Napredne bioenergetske vežbe * Kako da vodite aktivne meditacije |

|  |
| --- |
| **IV modul (Napredni modul 2. deo) Specifične veštine – Analiza karakternih struktura** |
| Datum: biće naknadno objavljeno |
| U ovom modulu detaljno ćemo se baviti Rajhovom analizom karakternih struktura (Faze razvoja karakternih struktura) i na koji način se one prepoznaju u svakoj osobi.  U ovom modulu radićemo na:   * Osnovnim principima 5 razvojnih faza (sistem uverenja, obrasci ponašanja i razvoj muskulature u telu) * Kako da prepoznamo i radimo sa strukturom tela u sesijama * Struktura tela i SE &Trauma Healing principi * Kako raditi sa svakom strukturom tela u sesiji disanja * Centriranje, uzemljenje i mišićna podrška za svaku strukturu |

**LINKOVI:**

***CENTAR ZA RAZVOJ I RADOST***

Website: [www.centarzarazvojiradost.rs](http://www.centarzarazvojiradost.rs); www.homeplace.rs

FB page: @centarzarazvojiradost; @homeplace

***PUSHAN GOVIND***

Website: [www.pushan.es](http://www.pushan.es) FB page: @www.respiracionymeditacion.es

***Shama***

Website: [www.shamabreath.com](http://www.shamabreath.com)