

## Сессии ДМД в Астане



Астана, Казахстан

### Сессии ДМД в Астане

Еженедельные практические занятия для мышечного, эмоционального и ментального высвобождения, расслабления, раскрепощения, раскрытия творческого потенциала, с использованием техники Дыхание-Музыка-Движение.

ДМД (Дыхание-Музыка-Движение) психотехнология для преодоления неадекватных реальности социальных и культурных стереотипов, развития личностного потенциала, креативности и расширения сознания.

Автор – доктор психологических наук, профессор Владимир Козлов

### Назначение

- Снятие эмоционального и психического напряжения, избавление от стрессов;
- Снятие мышечного напряжения, зажимов;
- Повышение работоспособности;
- Вскрытие личностных и социальных проблем;
- Повышение способности лучше чувствовать свое тело и владеть им;

### Что ещё получает участник

- Через снятие напряжений, высвобождение энергетических ресурсов организма;
- Восстановление эмоционального равновесия;
- Активизация бессознательных, часто подавляемых переживаний и образов.
- Налаживание контакта человека с собой, пробуждение естественности, спонтанности;
- Принятие людей и ситуаций такими, какие они есть;
- Самопознание, личностное и духовное развитие.

### В программе

В ДМД сессии участники лежат, дышат определённым образом и двигаются под музыку.

Занятие продолжительностью 2–2,5 часа включает также в себя:

- Танцевальную/Суставную/Дыхательную/Эмоциональную разминку;
- Оригинальную, экологичную и эффективную программу связного дыхания;
- Подробное объяснение техники;
- Направленные визуализации и медитации;
- Релаксацию;
- Групповые проговоры.

### Что нужно для занятий

Форма одежды – свободная, комфортная (штаны/футболка/кофта с длинными рукавами, тёплые носки). С собой нужно взять плед.

Казахстанская Доска БЕСПЛАТНЫХ Объявлений AvizInfo.kz

При наличии беременности или серьёзных заболеваний, предварительно проконсультируйтесь по телефону.

Стоимость

Стоимость одного занятия – 2000 тенге

График

По Четвергам с 18:30 до 21:00, продолжительность 2–2, 5 часа

---

Цена: **2 000** ₸

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Камалов Феликс**

**+7 (705) 783 5059**