

# MAITRI DÝCHÁNÍ v Brně

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

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

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 bloků.

Maitri Breathwork™ je jednou z certifikovaných metod sebezkušenostní práce s dechem. Práci s dechem lidé zkoumali od pradávna, zejména v indické jogínské tradici. V západní kultuře se dechovým technikám začalo dostávat více pozornosti v 50-tých letech minulého století. Maitri dýchání začalo být používáno v 80. letech v USA Jeneane Prevatt, Ph.D. (Jyoti) a Russellem D. Parkem, Ph.D., americkými psychology, kteří se ve své práci zaměřovali na témata osobního rozvoje a psychospirituálních zkušeností.

**Tentokrát Vás bude provázet brněnský tým facilitátorů:**

**Eva Oujezská, Robert Šucman, Martin Hofman.**

Spolu s nimi o vás bude pečovat tým složený z dalších absolventů výcviku v MD, kteří mají s touto sebezkušenostní prací letité zkušenosti.



## KDY:

**16.5., 3.10., 18.12. 2020**

vždy 8:30 - 21:00 hod

## KDE:

Centrum Therapies, Zelný trh 11, 2.p., Brno

## CENA:

2200Kč, v ceně je zahrnuto občerstvení v podobě lehkého oběda a večere.

## S SEBOU:

Pohodlné světlé oblečení, nejlépe bílé, světlé napínací prostěradlo, spacák či jiná přikrývka, polštářek, lahvička s vodou.

## PŘED:

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

## PŘIHLÁŠKY A INFORMACE:

Zasílejte na e-mail [maitri.brno@gmail.com](mailto:maitri.brno@gmail.com)

## PRŮBĚH DNE:

Náš den začneme společným povídáním o metodě MD. Samotná zkušenost bude mít dvě části. Nejdříve bude dýchat první polovina účastníků a ti, kteří nebudou dýchat, budou pomáhat tvořit bezpečné prostředí pro dýchající. Ve druhé polovině dne se role vymění. Při večerním společném sezení v kruhu budete mít příležitost sdílet ze svého zážitku to, co budete chtít, a naslouchat sdílení zážitků ostatních.