

# MAITRI DÝCHÁNÍ

Zveme vás na 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 impulzů, motivací, zdrojů a bloků v rozšířeném stavu vědomí. V tomto stavu se můžeme hlouběji potkat sami se sebou, s místy, která potřebují být léčena, i 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 traumat.

**Maitri Breathwork™** je jednou z variací sebezkušenostní práce s dechem. **Práci s dechem** lidé zkoumali od pradávna (např. indické jogínské tradice). V západní kultuře se dechovým technikám začalo dostávat více pozornosti v 50. letech 20. st., v 70. letech S. a Ch. Grofovi vyvinuli holotropní dýchání. **Maitri dýchání začalo být používáno v 80. letech v USA Jeneane Prevatt, Ph.D. (Jyoti) a Russellem D. Parkem, Ph.D.,** americkými psychology dlouhodobě se věnujícími tématům osobního rozvoje a psychospirituální zkušenosti.

**Provázet Vás bude brněnský tým certifikovaných facilitátorů:**

Eva Oujezká & Robert Šucman & Martin Hofman

a další facilitátoři, kteří mají s touto sebezkušenostní prací letité zkušenosti.



**KDY:**

27.4. 2024, 8:30 - 20:00 hod

**KDE:**

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

**CENA:**

3 300 Kč, v ceně je zahrnut: lehký oběd, večeře, a pomůcky.

**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:**

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

**PRŮBĚH DNE:** Náš den začne povídáním v kruhu. Dýchání bude mít dvě části. Nejdříve bude dýchat první polovina a ti, kteří nebudou dýchat, budou pomáhat tvořit bezpečné prostředí pro dýchající. Ve druhé polovině se vše vymění. Po dýchání si nakreslíte mandalu, kterou budete moci zachytit své prožitky z procesu dýchání. Zážitky z dýchání (jen ty, o kterých budete chtít sami mluvit) budete mít možnost sdílet s ostatními v kruhu.

**VÍCE INFORMACÍ:**

Na mailu [maitri.brno@gmail.com](mailto:maitri.brno@gmail.com)