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:

Martin Hofman & Eva Oujezká & Robert Šucman

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

KDY:

12.12., 13.12. 2026, 8:30 - 20:00 hod

KDE:

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

CENA:
4 100 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

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