

ЛЕТО 2017

академиямастеров.рф



Академия Мастеров

ЮРИЙ РОМАНОВ:

«Всю жизнь готов
прожить как
участник на фестивале
ВОТЭТНО!»

КЛУБ САМОПОЗНАНИЯ

«МУДРА»:

самый короткий
путь к счастью

ПАТРИК

САН ФРАНЧЕСКО:

«Любовь —
это состояние
бытия»

**АННА
АКСЕНОВСКАЯ:**

«Все внутри меня ликovalo,
подтверждая, что я на своем месте»

«ЧЕЛОВЕЧЕСТВО В ВЫПУСКНОМ КЛАССЕ, И В БЛИЖАЙШИЕ 5 ЛЕТ НАС ЖДЕТ ЭКЗАМЕН...»

О ПРОЦЕССАХ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС ПРОИСХОДЯТ НА ЗЕМЛЕ

— Они глобальные! Человечество выходит на новый уровень. Словно выпускной класс в школе жизни, где в ближайшие 5 лет нас ждет экзамен. Часть учеников пройдут дальше, часть — будут продолжать обучение в том же классе. Кто-то ничего не заметит, а у тех, кто готов, уже сейчас начинается переосмысление своей роли и сильная трансформация сознания.

Это похоже на то, что мы как будто бы раньше жили в сумраке, ничего не видели, но вдруг чуть забрезжил рассвет, и мы начали замечать, что мир богат красками и невиданными предметами. Наконец-то он не пугает страшными ночными звуками, криками животных, а наполняется веселым пением птиц. Оказывается, столько еще возможностей он скрывает, и появляется интерес и желание познать эти возможности, познать себя.

Но времени до экзаменов мало, а происходящее для многих — откровение. Процессы трансформации у многих начались уже сейчас, информация приходит со всех сторон, но не всегда люди понимают, как с ней работать и что в их жизни происходит. Поэтому семинар «Основы мироздания» — это как подготовка перед экзаменом, чтобы люди не тратили время на изучение азов. Когда появляется ясность, что происходит и к чему готовиться, то становится намного проще пройти через эти изменения.



О ЛИЧНОМ ПУТИ И НОВЫХ ЭНЕРГИЯХ В БИЗНЕСЕ

— До 2010 года о саморазвитии даже и не думал, занимался бизнесом — интересной мне в то время игрой. Когда понял, что в таком виде бизнес уже не приносит радости и интерес пропал, передал дела в управление другому человеку и на 5 лет ушел в саморазвитие. Тогда у меня началось активное погружение в мир энергий, знаний, появились Учителя, которые провели этой дорогой, показали, рассказали, объяснили. С тех пор стал жить более осознанно. Со временем пришло понимание, что бизнес — это тот же путь развития и реализации. Ничем не хуже, чем, к примеру, отшельничество. И я вновь выбрал эту игру, но уже на новом уровне.

Я осознал, что старый формат себя изжил. Если раньше бизнес служил только целям зарабатывания денег, то теперь люди начинают объединяться для того, чтобы раскрывать свой потенциал, а не выполнять чьи-то задачи. Достаточно создать почву, где сотрудники смогут реализоваться. Когда они счастливы, могут себя реализовать и раскрыться, когда работа приносит радость, то они становятся более эффективными и продуктивными. Ими уже не нужно руководить.

Это новый принцип построения команд. Раньше все держалось на жесткой иерархии, когда у каждого процесса был руководитель-результатник. Он ставил задачи и требовал выполнения. Метод быстрый, эффективный, но с большим недостатком — не дает людям возможности думать и самостоятельно принимать решения. Это структура с чисто мужскими энергиями. Сейчас они частично уходят, уступая место женским — энергиям творения. Мы в компании стараемся сохранять этот баланс, как в семье: отец и мать, мужские и женские энергии. Поэтому руководителей теперь двое. Один отвечает за направление движения, связь с внешним миром, а другой — за процессы и эффективность команды.





Сергей Бучик, один из самых успешных предпринимателей Сибири, основатель и генеральный директор компании «NPM Group», Пространства Развития «Панорама» и портала Absolutera.ru, рассказал о своем семинаре «Основы Мироздания», о том, почему на несколько лет оставил бизнес и зачем возвращает женские энергии на работе.

О ПРОЕКТАХ, РОЖДЕННЫХ ВО ВРЕМЯ ТРАНСФОРМАЦИЙ

— Когда я стал хоть немного понимать, что происходит в мире, то увидел, как много дается разрозненной информации. Нужна была структура, которая помогла бы сделать знание объемным и показать цельную картину. Так родился портал Absolutera, где собрана информация от наших Учителей.

Многие люди просили рассказать то, в чем я уже разобрался. Так в нашем центре развития стали проводиться пятничные встречи на различные темы по развитию, процессам, которые происходят на Земле, в обществе, окружении: для чего мы здесь, как можем изменить свою жизнь, сделать ее более гармоничной и радостной, что помогает нам в развитии, что мешает. За год из материала этих встреч сложился двухдневный семинар «Основы Мироздания».

Пространство Развития «Панорама» появилось чуть позже, когда мы поняли, что все вокруг связано и человек должен развиваться всесторонне — через тело, сознание и душу. Концепция целостности — это и есть панорамный обзор — 360 градусов — нашей жизни. Суть проекта — передача накопленных знаний от практиков. У нас даже лозунг есть: «Развиваясь сам — развивай других».



О СЕМИНАРЕ «ОСНОВЫ МИРОЗДАНИЯ»

— Этот семинар для тех, кто почувствовал изменения в себе и в мире, для тех, кто поменял свое мировоззрение, принципы питания, образ жизни, окружение, отношение к тем или иным событиям. Люди задают себе вопрос: а что со мной происходит? У некоторых все рушится на работе, в личной жизни, социальных связях, будто стремительно уходит старое. Иногда этот процесс очень болезненный, и люди находятся в подвешенном состоянии, особенно если новое при этом пока не спешит прийти.

В этот момент важно понять, что трансформация часто идет через разрушение, как любое выздоровление происходит через обострение. Лучший помощник здесь — осознанность, а этот семинар — один из способов осознать себя и свою роль в мире.

В первый день мы говорим об устройстве Абсолюта, строении Вселенных, Земли, Человека, о сценариях жизни, карме и времени. Во второй день больше практического опыта: о том, как поменять свое питание, что такое болезни и как с ними работать. Какие места силы бывают и как их посещать. Делюсь эффективными инструментами для трансформации, которые попробовал сам.

И конечно, в конце каждого дня мы оставляем час, чтобы задать вопросы Учителям. Сеансы проводит Ирина Чикунова — ведущий ченнелер России. Она передает информацию от Учителей и Наставников.

Ирину я считаю своим Учителем, ведь именно она вытащила меня из моего обычного земного проживания. У нас сложился прекрасный дуэт — я даю людям информацию и знания об общих процессах, а она помогает соотнести это со своими вопросами и своим предназначением. Я даю общее, Ирина — частное, и в этом мы друг друга дополняем, гармонично включая в процесс и мужскую и женскую энергии.





Лето! Время проживать себя открыто, свободно, легко. Время соединять все стихии, наполняя себя энергией, красотой природы и явлениями, которыми она так щедро делится с нами!

Как проходит ваше лето? Мое уже несколько лет связано с экокультурным фестивалем «ВОТЭТНО!». Этот фестиваль, объединяющий творческих людей, вдохновил меня на выпуск летнего номера журнала «Академия Мастеров». Журнала, который объединяет людей, заботящихся об экологии, стремящихся к гармонии, эмоциональному и физическому здоровью.

Я благодарю читателей за интерес к нашему изданию и отзывы, которые редакция журнала получила после выпуска первого номера. Благодарю тех, кто открыто делится своими достижениями в мире самопознания, создает и поддерживает пространство интересных событий. Я ценю возможность нашей общей встречи на страницах этого номера.

Электронную версию журнала и новые статьи ищите на сайте www.академиямастеров.рф

С любовью, Анна Аксеновская (Лилим)

Читайте в этом номере:

- 6** Юрий Романов: «Важно не терять сладость бытия и в каждом действии праздновать жизнь»
- 9** Рената Давыдова: «Я проживаю себя!»
- 10** Перукуа: «Мой муж не миллионер, как это принято думать, когда речь заходит о русских мужьях. Да и я не Наоми Кэмпбелл»
- 12** Патрик Сан Франческо: «Каждую встречу и любое дело наполняйте медитацией настоящей любви...»
- 16** Майя: «Путь в духовность — очень любящее, игривое и легкое пространство!»
- 19** Книга, которую написали читатели
- 28** Семинар «Рождение» — путешествие к себе
- 32** Исцеление рода в купальскую седмицу
- 34** Медиация: исцеление конфликта благодаря диалогу

РАСПИСАНИЕ АКАДЕМИИ МАСТЕРОВ

ИЮЛЬ—
ОКТАБРЬ
2017 года

ИЮЛЬ

1–2 ИЮЛЯ

СЕМИНАР «ЖИЗНЬ В СИЛЕ»

Ведущий: Патрик Сан Франческо (Индия)
Патрик — всемирно известный филантроп и целитель. Семинар о том, как сконцентрировать всю свою энергию для достижения своих целей.
Новосибирск

4–9 ИЮЛЯ

СЕМИНАР «ИСЦЕЛЕНИЕ РОДА. ДАР ТЕМНОЙ ЛУНЫ»

Ведущая: Танит
Исцеление рода — это процесс воссоединения с родовой душой и вхождения в родовой поток
Горный Алтай

29–30 ИЮЛЯ

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ СЕМИНАР «КАЛИ-МЕДИТАЦИЯ»

Ведущая: Анна Аксеновская (Лилит)
Двухдневная группа — посвящение в поток ведущих практики Кали-медитации
Новосибирск

АВГУСТ

4 АВГУСТА

СЕМИНАР «ЖЕНЩИНА ГЛАЗАМИ МУЖЧИНЫ»

Ведущие: Анна Аксеновская (Лилит), Сергей Кононов
Встреча-исследование для женщин о том, какого мужчину мы бессознательно привлекаем в свою жизнь
Новосибирск

5–6 АВГУСТА

СЕМИНАР «ТАНТРА ОТНОШЕНИЙ»

Ведущие: Анна Аксеновская (Лилит), Сергей Кононов
В этом семинаре традиционные для тантры телесные и энергетические практики соединены с работой по осознанию глубинных системных динамик, оказывающих влияние на партнерские отношения
Новосибирск

12–13 АВГУСТА

СЕМИНАР «ТАНТРА ОТНОШЕНИЙ»

Ведущие: Анна Аксеновская (Лилит), Сергей Кононов
Екатеринбург

15 АВГУСТА

СЕМИНАР ПО ПЛЕТЕНИЮ «ФРАВАХАРА» — РОДОВОГО ДРЕВА

Ведущая: Ольга Развод
Выплетая родовое древо, мы восполняем утраченные родовые связи, исцеляем и восполняем себя на генетическом уровне
Новосибирск

20 АВГУСТА

СЕМИНАР «АЛХИМИЯ ТЕЛА»

Ведущая: Елена Прокофьева
Возможность получить инструменты для поддержания своего тела гибким и пластичным
Новосибирск

27 АВГУСТА

ТАНЕЦ «МАНДАЛА» НА ПРИРОДЕ

Ведущая: Ольга Развод
Сакральная женская практика
Новосибирск

СЕНТЯБРЬ

9–18 СЕНТЯБРЯ

МАРАФОН «ПРОБУЖДЕНИЕ ИСТОЧНИКА»

Ведущая: Елена Прокофьева
Медитация направлена на раскрытие чувственности и сексуальности
Новосибирск

13–19 СЕНТЯБРЯ

СЕМИНАР «РОЖДЕНИЕ»

Ведущие: Анна Аксеновская (Лилит) и Сергей Кононов
Семинар «Рождение» известен во всем мире, он позволяет глубоко раскрыть способности и качества человека, быть в гармонии и любви, осознать свою природу и быть целостным во всех аспектах
Подмосковье

17–18 СЕНТЯБРЯ

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ СЕМИНАР «ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ С ЧАШАМИ»

Ведущий: Иван Коновалов
Новосибирск

22 СЕНТЯБРЯ

МИСТЕРИЯ «ОСЕННЕЕ РАВНОДЕНСТВИЕ»

Ведущая: Елена Прокофьева
Будем прорабатывать свои намерения и формировать свою судьбу
Новосибирск

ОКТАБРЬ

9–15 ОКТАБРЯ

СЕМИНАР «РОЖДЕНИЕ»

Ведущие: Анна Аксеновская (Лилит) и Сергей Кононов
Новосибирск

22 ОКТАБРЯ

СЕМИНАР ПО ПЛЕТЕНИЮ «ФРАВАХАРА» — РОДОВОГО ДРЕВА

Ведущая: Ольга Развод
Новосибирск

28 ОКТАБРЯ

СЕМИНАР «АЛХИМИЯ ТЕЛА»

Ведущая: Елена Прокофьева
Новосибирск

НОВИНКА!

АВТОРСКИЙ ОНЛАЙН-КУРС «МАГИЯ ЦВЕТА»

Ведущая: Анна Аксеновская
О том, как цвет и свет сопровождают нас в повседневной жизни, как цвета, которые нас окружают, влияют на происходящие с нами события. Практическая магия — как жить гармонично и в радости.

ЗАПИСЬ: (383) 286-79-71

**ИЛИ НА САЙТЕ
АКАДЕМИЯМАСТЕРОВ.РФ**

ЮРИЙ РОМАНОВ:

«Важно не терять сладость бытия и в каждом действии праздновать жизнь»

Генеральный продюсер экокультурного проекта «ВОТЭТНО!» рассказал о знаменитом фестивале, который пройдет на Алтае с 29 июня по 1 июля. Мы поговорили о песнях, которые касаются души, о ВОТЭТНО-людях, которые с помощью музыки, творчества и движения собирают самих себя, разливая счастье по поляне.

«ФЕСТИВАЛЬ — ПУТЕШЕСТВИЕ»

— Юрий Николаевич, расскажите про «ВОТЭТНО!». В чем суть проекта?

— Во-первых, «этно» — традиции. Когда от касания по струнам балалайки пробегают мурашки по руке или от звука песни замирает душа. Глубочайшая архаика, возвращение к предкам. Во-вторых, «эко» — гармония с миром, ощущение себя его частью. В-третьих, способ трансформации себя — осознающего, делающего, двигающегося. В-четвертых, атмосферность. Можно любое пространство наполнить мастер-классами, привезти музыкантов, потратиться на рекламу. Но вкуса сладости не купить. В этом и есть ценность авторских проектов.

— Знаю, что даже термин такой есть — «ВОТЭТНО-человек». Кто это?

— Тот, кто понимает, о чем идет речь. Ведь все «нормальные» проекты делаются рядышком, под Новосибирском. В этом случае мы давно бы уже



100 тысяч участников собрали. Но я вздумал тащить фестиваль за 500 километров отсюда. Почему? Потому что мы ждем тех, кто хочет приехать осознанно. Не просто сесть на бесплатный автобус, который за 15 минут

— Место силы, где трансформация происходит наиболее волшебным, будто с благословением. Я могу и в Новосибирске выстроить такую же поляну, но эффект будет другой.

В Австрии есть одно из красивейших в мире озер — Целль-ам-Зе. Смотришь — налюбоваться не можешь, но ничего не чувствуешь. Нет там источника, «розетки», из которой выходят силы Земли. На Алтае практически в любом месте начинает потряхивать. Добавляем к энергетике нужную музыку — и получаем то самое преображение...

Но путь — целое путешествие. Первый день мы поддерживаем настроение входа в фестиваль, сбрасываем маски. Традиционно выступает группа Street Fiddlers, зазывая танцевать развеселыми ирландскими мотивами. Второй день — драма, погружение. Третий — собирание себя нового, состояние выхода, полета, радости. Счастье разлито на поляне.

Известны слова Будды: «Жизнь есть страдание», но одновременно проявлена и другая сторона —

домчит на поляну, а как минимум 500 километров преодолеть. Но зато все эти люди — свои, большая семья, и ровно столько, сколько должно быть.

— А почему выбрали Алтай?



наслаждение. То, что ты вообще существуешь, — волшебство! То, что мы сейчас слышим музыку в кафе, разговариваем, пьем чай, — это и есть наслаждение. Бог особенно подчеркивает сладость бытия посредством тела — прекрасного инструмента, который позволяет видеть, ощущать, слышать, улавливать запахи, соединять все это в общую картину, творить!

— Фестиваль работает как контрастный душ с утра? Чтобы проснуться и почувствовать жизнь?

— Важно не просто проснуться, но и, создав новый узор бытия, поддерживать его. Уехал с поляны, действуй и дальше так — слушай похожую музыку, создавай, твори. После каждого фестиваля, когда вижу глаза участников, у меня появляется особое чувство — наполненности, удовлетворения. Его ни за какие деньги не купишь, а живет оно в сердце порядка двух месяцев. Потом опять зов: «Романов, вперед! Давай что-то делать!»

«С КАЖДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ РОЖДАЕТСЯ И УМИРАЕТ ЦЕЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ»

— Вы говорили, что на фестивале человек собирает самого себя. Это как?

— Это происходит благодаря мастер-классам, музыке. В русском языке есть прекрасное слово «соборность». Мы живем, радуемся, творим, а Бог занят самопознанием через нас. Для этого он придумывает секреты, ходы. Как аналогия — квест, приключения. Нажмите кнопку — откроется книга, выполните задание в ней, появится другая реальность. Познание Богом самого себя — всегда процесс удивления.

У меня был предельный психологический опыт 6 лет назад в Перу. Ездил к шаманам шипибо и трижды участвовал в церемонии встречи с Аюаской. Это полная перезагрузка. Тогда пришло понимание, что Творец всегда мыслит реальность через того, кто в данный момент ее осознает. Все — есть Я, а другие — лишь зеркала, отражают то, как Я воспринимаю мир. Получается, у каждого из нас очень

мощный «компьютер», который умеет создавать и подгружать огромную реальность. Поэтому с каждым человеком рождается и умирает целая Вселенная.

Смысл существования — празднование жизни, собирание себя с помощью чувств и действий. Однажды в Индии побывал на празднике Махашиваратри. Под огромным куполом собрались около 30 тысяч мужчин и женщин. Все вместе они пели «ОМ». Невероятный момент чувствования!

На «ВОТЭТНО!» тоже много поем все вместе у костра, танцуем. Это как раз способ праздновать себя благодаря музыке, общению, голосу и движению. В этом году, возможно, еще и вкус подключим. В партнерстве с кафе «Ом» хотим сделать свою кухню, чтобы была еда, наполненная любовью.

— Как выбираете музыку для фестиваля?

— Ищу ту, которая касается души. Слышишь голос — и понимаешь, звучит в нем человек или нет. Идея хедлайнеров мне не близка.

Важна не известность группы, а качество исполнения. Однажды был на концерте Андрея Котова с ансамблем древнерусской музыки «Сирин». Началась песня, и я испытал физическое ощущение, будто с 30-го ряда моя душа переместилась к душе музыканта. Когда звуки в нее сразу попадают — это и есть момент соединения. В традиции это называется духовным или душевным пением.

— Вы и сам музыкант. Расскажите об этой части своей жизни.

— Раньше пугался выражения «профессиональный музыкант». Теперь уверен, что таковыми можно считать всех, кто имеет отношение к музыке, качественно звучит, слушает, играет, воспроизводит или создает ее.

А еще я коллекционер. У нас с братом больше 100 музыкальных инструментов, собранных по всему миру! К примеру, есть уникальный древний инструмент било — в 2,5 октавы. Это около 70 пластинок. Мой отец по утрам в своей усадьбе на Алтае играет на всю округу.



**ЛЕВ КАВАЛЕРЧИК,
ДИРЕКТОР ФЕСТИВАЛЯ
«ВОТЭТНО!»:**

— В этом году мы решили внести в программу больше ремесленных мастер-классов, на которых гости сделают что-то своими руками и заберут с собой. А еще мастера и участники вместе будут лепить саманную печь: месить глину, создавать основу, украшать. И уже на третий день приготовить в ней угощения. Детская площадка на этот раз будет организована «внутри фестиваля» — мы отказались от системы, когда нянечки просто следят за детворой. Теперь с ребятами будут работать мастера, которые покажут им техники различных ремесел, проведут творческие занятия. Так дети будут вовлечены в ВОТЭТНО-действие, и это возможность вместе с родителями прожить фестиваль: потанцевать, посидеть у костра, побыть на музыкальной программе. Такой опыт станет семейной ценностью.



«ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬ МОДУ НА НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ»

— Знаю, что еще поете в казачьем хоре. Что дает вам эта практика?

— Понял, что у меня есть собственный внутренний уникальный инструмент, которым можно создавать мельчайшие струнки настроения. Замечали, что в хороших произведениях голос певца сродни инструменту? Даже слова порой не нужны, наслаждаетесь красотой звучания. И это — в каждом!

Я несколько лет пытался назвать казаков как часть традиции на фестивале — не получалось. Но в прошлом году мои друзья поставили стан, охраняли и пели. Этим летом казаков будет чуть больше, и часть (группа «Майдан») выйдет на сцену, чтобы порадовать красивым мужским многоголосым пением.

— Чем вам близка культура казачества, какие ценности и традиции оттуда берете?

— Половина моего рода по линии мамы — из Забайкалья. Это казаки — издревле охранники внутренних и внешних границ. Но в 1937 году 90% из них были уничтожены, не остались ни памятных вещей, ни фотографий. Когда я начал петь, почувствовал связь с родом, силу дедов во мне, память предков. После этого даже мое внутреннее мужское состояние изменилось. С тех пор ношу бороду, очень люблю элементы одежды того времени.

Мне нравится, что в мужском казачьем костюме нужно иногда застегнуть 20–30 пуговиц. Сам факт, что есть возможность это делать и никуда не торопиться, — часть игры «Жизнь». Узоры в костюмах предков были подсмотрены у природы, а все элементы наряда как бы разговаривали со встречным, к примеру, «замужем, двое детей, из такого-то рода». Вещи ценили не из-за дороговизны или бренда, а потому что это инструмент общения с ми-

ром. Мне хочется вернуть моду на красивый национальный образ в корневом смысле.

— А есть глобальная мечта, связанная с «ВОТЭТНО!»?

— Да, всегда говорил, что всю жизнь готов прожить как участник на фестивале. Мечтаю построить на Алтае деревянный город «ВОТЭТНО!» и сделать его постоянно действующим. В этом году мы прикоснулись к этой идее.

Хотим перенести сцену, возвести круглый город из палаток и шатров, создать мужскую и женскую половины со своими тематическими мастерскими. Все, что будет происходить между ними, подобно соединению инь-ян, — творчество: общие хороводы, мастер-классы, детская площадка. Хотим также сторонами света и стихиями поиграть, сделать улицы, продумать внутреннее наполнение города ради красивого действия — касания глазами, телами и душами.



РЕНАТА ДАВЫДОВА:

«Я проживаю себя!»

Создательница пространства «РЕНОМЕ», ведущая женских тренингов, деятель в сфере социального предпринимательства рассказала о том, почему решила основать «Школу Благородных Девиц» и на какие аспекты в воспитании стоит обратить внимание.

— Рената, расскажите, пожалуйста, о себе, чем занимаетесь?

— На подобные вопросы отвечаю смело: я проживаю себя! Чем еще может заниматься счастливая женщина, когда есть возможность воплощать свои мечты в реальность? Много путешествую, реализую проекты, направленные на развитие культуры Сибири и России. С 2013 года провела для женщин более 20 благотворительных просветительских мероприятий различного формата: открытые встречи, авторские мастер-классы.

С 2015 года я являюсь учредителем пространства «РЕНОМЕ», где происходит процесс познания и эволюционное изменение себя. Одним из проектов пространства является Тренинг-центр женского личностного развития «Успешная леди». Центр проводит как тематические встречи и мероприятия, так и курсы занятий для женщин, целью которых является содействие процессу осознания и понимания семейных ценностей, а также повышение уровня компетентности в социальной сфере. Именно поэтому мечта открыть «Школу Благородных Девиц» реализуется прямо сейчас.

— Как родилась идея создать «Школу Благородных Девиц»?

— Опыт работы в сфере женского образования показал, что современные школы не учитывают всей специфики женского воспитания. Побывав когда-то в музее Смольного института в Санкт-Петербурге, я вдохновилась на создание уникальной школы в формате дополнительного образования. Объединив единомышленников, талантливых людей и специалистов своего дела, я открыла «Школу Благо-



родных Девиц» — пока только в Новосибирске.

Важнейшая задача — раскрывать в девушке готовность и способность к исполнению первейшего предназначения — быть матерью и хранительницей семейного очага. Кроме этого, сейчас назрела потребность прививать девушкам любовь к музыке, этикету,

живописи и мировой художественной культуре — «Школа» затронет и этот аспект.

— Какой смысл вы закладывали, создавая уникальное пространство «РЕНОМЕ»?

— С французского языка слово «реноме» переводится как «статус», «благоположение». Я же вкладываю в это слово более широкое значение: благоположение ума, души и тела, а не только статус в обществе. То есть «реноме» — это гармоничное состояние. Отсюда и наша миссия: «Наполним мир гармонией и любовью». Конечно, стремиться спасти весь мир не надо — он и так гармоничен. Мы лишь наполняем каждого человека, который приходит на наши мероприятия, и это состояние он несет в мир.

«РЕНОМЕ» существует не так давно, но можно сказать, наше пространство достигло федерального масштаба. К нам приезжали Лиз Бурбо, Перука, Линь-Бао, министры культуры разных регионов и другие успешные в своем деле личности.

— Что можете пожелать женщинам и всем читателям журнала «Академия Мастеров»?

— Воспитывая девушек нынешнего поколения, мы должны обращать их взор к добру, вечному, благу. Поэтому пожелания мои больше обращены к современным мамам: ЛЮБИТЕ своих детей! И еще я уверена: чем быстрее наши женщины, девушки и девочки осознают силу своей женственности, станут выглядеть более изысканно, тем галантнее и проницательнее будут мужчины. И это будет совсем другое общество. ✨

ПЕРУКУА:

«Мой муж не миллионер, как это принято думать, когда речь заходит о русских мужьях. Да и я не Наоми Кэмпбелл»

Австралийская певица, которая творит в необычном жанре вокальной йоги и проводит тренинги и мастер-классы для женщин по всему миру, рассказала о том, как нашла своего русского мужа, что больше всего ценит в России и чему не перестает учиться.



— Перука, какая семья у вас? Как домашние относятся к вашему творчеству?

— У меня международная семья: я — гражданка Австралии, у дочери двойное гражданство — Австралии и США, а муж — русский.

Я невероятно счастлива с мужем! Он поддерживает все мои начинания, проекты и устремления, переводит на русский мои концерты и семинары.

Дочери 16 лет, ей нравятся многие мои песни, особенно «Будь собой» (Be Yourself), которую я записала для нее в Лос-Анджелесе с музыкальной командой, работавшей с Эйми Уайнхауз, Бейонсе, Кристиной Агилерой. Дочь гордится тем, что я делаю. У нее хороший музыкальный вкус, и я всегда советуюсь с ней в вопросах современной музыки.

— Как вы познакомились со своим мужем?

— Наша история началась до нашей встречи (*улыбается. — Прим. авт.*). И он, и я звали в свою жизнь настоящую любовь. Он путешествовал по Ближнему Востоку и почувствовал невероятно сильное желание полететь в Индию, как будто знал, что любовь ждет его там. Я тоже почувствовала этот зов, оставила Австралию и отправилась на сезон в индийский штат Гоа. Там мы и встретились — буквально за пару дней до того момента, когда мне нужно было улетать домой.

Ночью после нашей встречи мне приснился он и вся наша будущая история. На следующий день перед моим отлетом я рассказала ему о своем сне, в котором он представил меня своим родителям. И он сказал: «Надеюсь, я представил тебя им как свою невесту».

Я летела домой и думала: «Что я делаю? Встретила любовь своей жизни и сразу же улетела. И даже не знаю, как его зовут!» Друзья помогли нам наладить связь. Мы успели несколько раз пообщаться по скайпу, а потом он пригласил меня на Бали и уже там сделал предложение. Все случилось очень быстро, но это не было для меня неожиданностью. Позже, в России, мы оформили свои отношения (*задумывается, вспоминая слово. — Прим авт.*)... в загсе, да?



Это было довольно забавно. Дама с серьезным лицом произнесла речь, смысл которой для меня до сих пор остается загадкой (*смеется. — Прим. авт.*). Затем я сказала на русском: «Да», — она отдала нам свидетельство о браке, и мы побежали на такси, чтобы поехать на вокзал и отправиться в Санкт-Петербург, где у меня был запланирован концерт.

Мы вместе уже пять лет. На самом деле вместе: вдвоем готовим еду, придумываем, чем заняться, путешествуем, ездим на гастроли. Муж не певец и не музыкант, хотя я бы сказала, что у него музыкальное сердце. Хоть он не находится со мной на сцене во время концертов, именно его голос доносится из колонок, когда он переводит мое общение со слушателями.

К моменту нашей встречи муж был «профессиональным путешественником», проводившим в пути по разным странам и континентам около пяти лет. Он не миллионер, как это принято думать, когда речь заходит о русских мужьях, да и я не Наоми Кэмпбелл. Я посвятила ему песню «Ты прекрасен» (You Are Amazing).

— Перукуа, вас тоже можно назвать профессиональным путешественником. Расскажите о своих любимых странах.

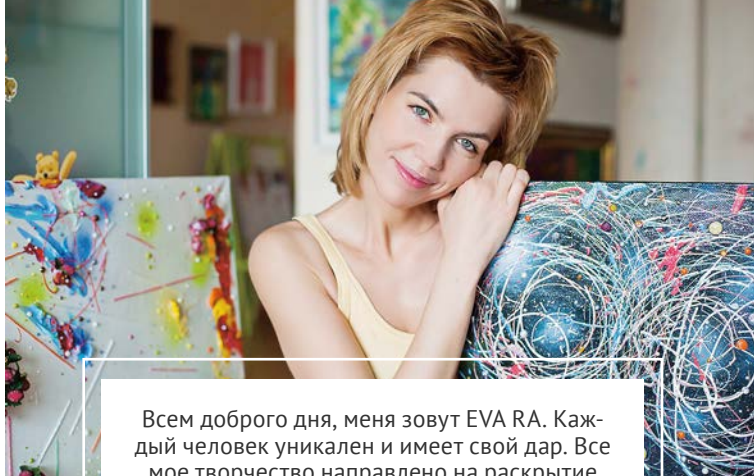
— Россия, бесспорно, моя любимая страна. Сила духа земли здесь невероятная, и теплота сердец русских людей потрясающая.

Самая запоминающаяся поездка — 10 дней на Байкале. Невероятное место! Потрясающее! Просто космос! Особенно остров Ольхон. В этом году я планирую посетить не менее удивительное место — Алтай. А еще — Дальний Восток, который давно меня манит. В будущем обязательно полечу на Камчатку. А еще при первой же возможности поеду в Крым. В России много красивых сильных мест, которые хочется посетить.

Индия тоже занимает особое место в моем сердце благодаря тому, как удивительно хаотично и прекрасно сплетаются в ежедневной жизни древняя культура, красивая природа, яркие одеяния, аромат специй и колоритная музыка. Новую Зеландию, где я прожила четыре года, тоже люблю за мощную девственно чистую, первозданную природу.

— Перукуа, ваша новая концертная программа «Женщина в любви» — про вас?

— Конечно про меня. Но и про каждую женщину, которая придет на концерт. Я писала эти песни из состояния любви для того, чтобы затронуть сердца всех. Если для женщин это прямая передача состояния, то для мужчин — возможность заглянуть в женское сердце, почувствовать все многогранные проявления его любви. 🦋



Всем доброго дня, меня зовут EVA RA. Каждый человек уникален и имеет свой дар. Все мое творчество направлено на раскрытие этой уникальности и красоты. Я творю энергию на холсте. Картина с энергией — живая картина. Она имеет определенный посыл и вибрацию. Создавая такую картину, ты наполняешься, усиливаешь свой потенциал и движешься в глубину, к себе настоящему.

Я ТВОРЮ НА ЗАКАЗ:

Энергетический портрет
Картины с энергией для интерьера
Живые образы по запросу

**МОИ КАРТИНЫ — ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
ПО ЖИЗНИ ДВИГАТЬСЯ В ТАНЦЕ ПОД
МУЗЫКУ СВОЕЙ ДУШИ.**



ЗАКАЗ КАРТИНЫ ПО ТЕЛ./WHATSAPP

8-961-216-29-64

INSTAGRAM [eva_ra_art](#)

ПАТРИК САН ФРАНЧЕСКО:

«Каждую встречу и любое дело наполняйте медитацией настоящей любви...»

Учитель, целитель, основатель волонтерской организации «Сампаран» на Гоа (Индия) рассказал о том, как выйти за пределы ощущаемого, открыться любви и осознать смысл внешней и внутренней чистоты.

«Я ДУМАЛ, ЧТО БОГ СМОТРИТ ФУТБОЛ»

— Патрик, как вы обрели знания, которыми делитесь сейчас с людьми, как пришли к служению людям?

— Я не называю это знанием или служением. То, что делаю, — не из книг. Я лишь говорю то, что через меня проходит, так как во мне есть пустота, способная наполняться важным. На самом деле это исходит из одного аспекта — заботы. О людях, животных, растениях... Это просто забота.

— Тогда изменю вопрос: когда вы открылись этому?

— Когда мне было 4 года. Однажды в семье случилась беда: мой брат умер, доктора утверждали, что нет никакой надежды. В этом возрасте мои рассуждения были просты: нам говорят, что Бог заботится обо всех, но почему он не помогает сейчас?

Я пошел в сад, посмотрел на небо (тогда думал, что Господь живет там) и закричал на Творца: «Почему ты не заботаешься о брате? Это же твоя работа! Мы же делаем нашу — ходим в церковь. Помогите ему!» Потом я пришел домой и сказал больному: «Все у тебя будет хорошо. Я поговорил с Богом, ты исцелишься». Так и произошло.

После этого случая я понял, что каждый раз, когда общаюсь с Богом, он слышит. Пошла молва, что у меня есть благословение, стали приходить люди.

Но в детстве я не считал это благом: друзья после школы бежали веселиться, а меня родители звали домой, просили разговаривать с Богом, помогая тем, кто в этом нуждался. Поэтому я говорил Ему: «Сделай это быстрее, я хочу играть!»

А еще я все думал, почему же Бог не заботится обо всех. Очень ленивый? Или много смотрит футбол? Ведь люди везде болеют, а мне ему нужно напоминать, чтобы он их лечил. Вот так это все началось и с тех пор не останавливалось.

— Есть мнение, что болезни — это способ нашей души разговаривать с нами...



— Существует множество теорий о том, как появляются недуги. А я спрашиваю людей: почему их не должно быть? Мы для планеты — вирусы: уничтожаем леса, взрываем горы, загрязняем воздух и воду. Почему же вирусы не могут приходить в наше тело? Большинство болезней попадает через рот, потому что мы слишком много разговариваем, едим, пьем, курим. Если бы люди рождались без рта, Земля была бы более мирным местом.

— Можно ли исцелять без понимания причин недуга?

— Если что-то происходит не так, люди часто принимают за игру «кто виноват?». Когда нельзя осудить другого, приходится винить себя. Но это

не очень приятно, поэтому больной начинает искать причины в своей прошлой жизни. Как к целителю ко мне приходили 52 человека, утверждавшие, что узнали про свою прошлую жизнь страшную вещь — они были гитлерами! Как все могли стать одним историческим персонажем? Никто не сказал, что в прошлой жизни он был обычным человеком...

В индуизме и буддизме ответ находят через карму. Но почему нужно искать причину? Если кто-то заболел, сделайте все, чтобы он выздоровел и вел нормальную жизнь. Зачем оглядываться назад?

«ТЕЛО ИСЦЕЛЯЕТ СЕБЯ НА 99%»

— На семинарах вы говорите, что каждый человек способен самоисцеляться. Почему мы об этом забыли?

— Тело лечит себя в 99 из 100%. Вся ли еда, которую мы выбираем, качественная и полезная? Образ жизни на самом деле здоровый? Не совсем. И как часто при этом мы хвораем? Не очень. Мы болеем тогда, когда тело не может переварить все то, что мы с ним творим. Оно словно говорит: «Достаточно!» Но в то время, пока мы чувствовали себя хорошо, тело само себя исцеляло.

У нас есть странная программа — найти ошибку вместо того, чтобы обратить внимание на хорошие стороны. Мы

прекратили наслаждаться красотой. Поэтому, когда встает вопрос о здоровье, рассматриваем только время, когда плохо себя чувствовали.

— **Помню, в детстве, когда болел живот, я вот так водила по нему рукой, поглаживая по часовой стрелке...**

— Вот! Именно так мы себя и исцеляем, а вы сомневаетесь! Если нам говорят неприятное — неосознанно скрещиваем руки на груди (закрываем солнечное сплетение). Когда что-то забываем — чешем затылок (потому что это центр памяти). Если порезали палец — кладем его в рот (так как в слюне есть антисептик). Тело все это знает.



И не зря говорят, что мы лечимся во сне. Это лучшее время, потому что дремлет и не вмешивается самый большой враг — ум, и тело свободно восстанавливается.

— **В русском языке слово «исцеление» происходит от однокоренного — «целостный»...**

— Это часть пути. Вы идете в школу и нуждаетесь в учителе. Но когда оканчиваете обучение, можете обойтись и без преподавателя. Чтобы быть целостным, вам необходима наставница — вера. Но если вы становитесь таковым, даже она не нужна.

Когда я показываю палец, что вы видите? Только палец? А я — Вселенную! Мы все — одновременно ее части и она сама...

«НЕ НУЖНО ЖДАТЬ НОВОЛУНИЯ»

— **Что происходит на ваших семинарах?**

— Я не даю ничего нового, а пробуждаю «спящих» людей, помогаю им вспомнить то, что всегда было у них внутри.

— **Вспомнить себя и связь с Богом?**

— Вы не связаны с Творцом. На нашем столе сейчас стоят две чашки. Стол не объединяет их. Но если я поставлю один



СТУДИЯ «ЖИВОЙ ГОЛОС»: ОТКРОЙСЯ ПОТОКУ ЖИЗНИ, ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

ШКОЛА ПРИРОДНОГО ГОЛОСА АННЫ ЗАБРОДИНОЙ ПРИГЛАШАЕТ НА ВСТРЕЧУ С СОБОЙ НАСТОЯЩИМ.

Наш голос — удивительный инструмент проявления и выражения себя. Инструмент, который доступен нам изначально, от рождения. Наш голос — это послание себе и миру: «Я ЕСТЬ!»

Открыть свой настоящий, живой голос — значит сказать ДА! потоку жизни, энергии, силы! И в то же время это способность сказать НЕТ! всему, что нам не созвучно. Это значит открыть и принять себя настоящего.

ДЛЯ ВАС В СТУДИИ
МЫ ПОДГОТОВИЛИ:

- Тренинг «Возрождение природного голоса»
- Тренинг «Сакральная сила голоса»
- Курс пения для «чайников»
- Индивидуальные сессии по раскрытию голоса, сессии «Ресет» по снятию нижнечелюстного зажима, массаж тибетскими поющими чашами



САЙТ: NSK.GOLOSOBRAZ.RU

ГРУППА В КОНТАКТЕ: [VK.COM/ZHIVOY_GOLOS](https://vk.com/zhivoy_golos)

ТЕЛ. 8-913-489-07-55

E-MAIL: NSK-GOLOS@YANDEX.RU

стакан внутрь другого — это как соединение с Богом. Мы постоянно погружены в эту энергию, нам не нужно к ней подключаться. Когда человек ищет эту связь, то он как рыба в воде, которая говорит, что у нее жажда.

— Знаю, что на встречах учите быть в моменте — здесь и сейчас. Есть способы, помогающие возвращаться в это состояние в повседневной жизни?

— Подумайте так: «Почему я беспокоюсь о своем завтра?» Боитесь за вашу еду, дом? Беспокойтесь, что друзья могут вас оставить или что-то случится со здоровьем? Из-за этого люди обычно нервничают.

Мы сейчас разговариваем. И представьте, что между нами все время проходит караван муравьев. Тысячи. Нас они не волнуют. Но внезапно заметили одного из вереницы. Кто-то кричит: «Будь осторожен, там муравей!» Это же очень глупо звучит! Вы уже прожили тысячи дней, зачем же волноваться о следующем?

Кто знает, может, крыша через пять минут упадет на наши головы, а я буду переживать о том, что произойдет завтра... Этот момент — единственный. Нужно им наслаждаться, брать от него все. Он может быть последним.

— Буду вспоминать муравьев. Но в жизни множество сфер, и иногда внимание рассеивается. Сложно быть все время в центре, в моменте...

— Поможет медитация настоящей любви. Понимаете, что такое любовь? Это не то, о чем говорят поэты. Не эмоция, чувство или программа. Это состояние бытия. Если вы истинно любите человека, то, находясь с ним, в любой момент и независимо от обстоятельств даете ему 100% себя. Такая медитация нужна с любым существом и делом.

Разговаривая с вами, я не звоню кому-то, спрашивая: «Ты как?» Потому что по отношению к вам это несправедливо. Когда я с вами, то забываю о других. Когда с кем-то еще — забываю о вас. Каждому отдаю на 100%. Это настоящая любовь и целостность.

— Еще про медитацию. Знаю, что особую практику проводите в полнолуние. Для чего?

— Когда Луна полная, ее притяжение сильно влияет на наш мозг, который, образно говоря, «плавает» в черепной коробке. Спутник Земли будто пытается его вытянуть. Это влияет на настроение, уровень боли. С помощью этой техники снимаем негативное воздействие. Так можно лечить даже лунатиков.

— А что делать в новолуние? Говорят, это время благоприятно для очищения дома, завершения старых дел.

— Не нужно ждать новолуния. Освобождать свое внутреннее и внешнее пространство следует каждый день! 🦋

**1-2 ИЮЛЯ ПАТРИК САН ФРАНЧЕСКО В НОВОСИБИРСКЕ.
ПОДРОБНЕЕ О СЕМИНАРЕ: (383) 286-79-71,
НА САЙТЕ WWW.AKADEMIAMASTEROV.RF**



ПРАВИЛО:

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ПРЕДКОВ

Этот древнерусский тренажер возвращает человека в «исходное» состояние.

Симметрично вытягивая тело, правило вынуждает мышцы расслабиться и растянуться, а сухожилия — прийти в максимально активное состояние. Кроме этого, тренажер помогает развить гибкость позвоночника, укрепить мышцы, обрести силу и выносливость, снять напряжение, получить общее оздоровление — как физическое, так и душевное.

ДО 31 АВГУСТА НАЗОВИ КОДОВОЕ СЛОВО «АКАДЕМИЯ» И ПОЛУЧИ СКИДКУ!

- Скидка 52% — на 2 посещения тренажера «Правило» (480 руб. вместо 1000 руб.)
- Скидка 54% — на 4 посещения тренажера «Правило» (920 руб. вместо 2000 руб.)
- Скидка 56% — на 8 посещений тренажера «Правило» (1760 руб. вместо 4000 руб.)



Адрес:

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 18/УЛ. ЛЕНИНА, 6

(ст.м. «Площадь Ленина»), ДЦ «Золотой колос»,
3-й этаж, офис 329.

Тел.: 8-913-012-70-77, 8-913-398-47-67, www.pravilonsk.ru
ВКонтакте: vk.com/trenazher_pravilo_novosibirsk
Инстаграм: www.instagram.com/pravilonsk/

КУРС «ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ» — В НОВОСИБИРСКЕ

Приглашает Международная школа поющих чаш SOUND YOGA.



ВИКТОР ДВОРНИКОВ, ИЗОБРЕТАТЕЛЬ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «МАЛАВИТ»:

— Вместе с женой я обучался у Ивана правильно работать с набором виброакустических чаш, в том числе и для нашего изобретения — биорезонансной энергетической структуры «ЭжотроМ». Иван — тонко чувствующий человек, очень понятно объясняет, поэтому обучаться было легко. Это стало первым шагом в удивительный мир звука!

АЛИСА КОРТ, ЛАВ-КОУЧ, ТРЕНЕР ЖЕНСКИХ ПРАКТИК:

— Однажды на фестивале мне посчастливилось поучаствовать в групповой медитации, которую проводили Иван и Екатерина. Это было потрясающе, казалось, что каждая молекула твоего тела есть звук и вибрация. Создавалось ощущение, что тело поет. Потом я еще долго помнила то состояние, поэтому решила обучиться у Ивана, чтобы как можно больше людей могли прочувствовать, как это здорово!

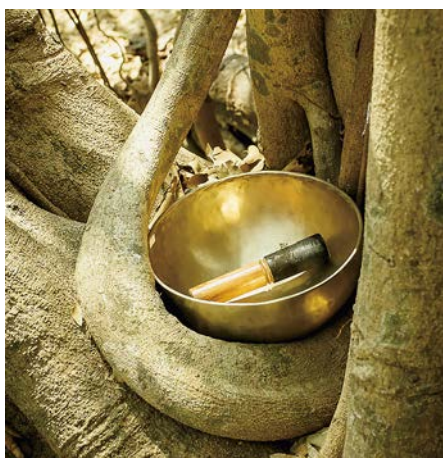


Международная школа поющих чаш SOUND YOGA основана специалистами по оздоровлению — Иваном и Екатериной Коноваловыми. Начиная с 2010 года союз опытных мастеров непрерывно путешествует по странам Европы, Азии и городам России, развиваясь в сфере звукотерапии и классической йоги.

Изучив эффективные техники и методы естественного оздоровления, мастера школы собрали мощную систему восстановления психического и физического здоровья. В 2015 году проект вышел на международный уровень. Авторские техники школы и наборы поющих чаш применяют сотни учени-

ков по всему миру: в Америке, Европе, Азии, Африке и от Крыма до Сибири — в России.

Обучение искусству поющих чаш — это живая передача знаний и опыта от мастера, накопленных за все годы практики. Вы изучите универсальные эффективные приемы и схемы вибрационно-акустического массажа для частной и профессиональной деятельности, узнаете, как правильно, а самое главное — безопасно работать с одной чашей или сгармонизированным набором для звукотерапии. В школе обучают специалистов с разных сторон, дают комплексное понимание профессии звукотерапевта.



Во время обучения под руководством профессионалов вы сможете подобрать себе кованую чашу высокого качества или целый гармонично собранный набор поющих чаш для звукотерапии!



SOUND YOGA
Международная школа Поющих чаш

16–17 СЕНТЯБРЯ — КУРС «ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ» В НОВОСИБИРСКЕ
Ведущий: Иван Коновалов, vk.com/soundyogi
Подробности: SOUNDYOGA.RU,
тел. 8-813-002-79-71 (Ольга).

МАЙЯ:

«Путь в духовность — очень любящее, игровое и легкое пространство!»

Мастер сакрального знания о человеческой природе, создательница практики танца «Мандала» и системы семинаров более 20 лет ездила по миру, обучаясь у известных мастеров. Сейчас она сама делится мудростью и помогает встать на путь самопознания. В интервью Майя рассказала о том, как искать ответы внутри себя, быть глубже океана и легче пера.

«РОЖДЕНИЕ ДУШИ НАЧИНАЕТСЯ С ИССЛЕДОВАНИЯ»

— Майя, ты говоришь, что переданное от рода хранится в теле. Какую информацию лучше стереть, а какие скривали памяти заключают бесценный опыт?

— Переданное не только от рода, но и от пространства, страны, религии, времени. Вся информация, которую мы проживаем неосознанно, повторяет паттерны и модели поведения.

Когда наступает пробуждение, появляются вопросы: кто я? что я? зачем я здесь? Человек начинает исследовать себя, свои проявления, пространство вокруг, знания и верования, которые он получил. Смотрит на все это с разных сторон и спрашивает себя: «Правда ли это относится ко мне или так делали в обществе, в моем роду?»

Я называю это настоящим рождением души! Когда мы начинаем распознавать приходящее из внутреннего и внешнего, то способны сделать выбор: что хочется проживать и как. Какие опыт и верования помогают, а какие давно завершили и мешают.

Этот процесс требует достаточно много времени и у всех идет по-разному. Самое важное в таком исследовании — осознавать отклик изнутри, слушать сердце, тело и дыхание. Дышится ли легко, радуется ли душа выбору, вибрирует ли тело в унисон жизни или чувствует себя зажатым и подавленным?

Помогают практики, вводящие в момент «здесь и сейчас». Мы можем изменить сценарий, находясь глубоко в соединении с душой, в осознанном пространстве медитации.

— Расскажи об этих методах.

— Их много, но важно понять, что опыты, которые проживали наши предки, были когда-то нужны и важны. Просто со вре-



менем они переросли в программы и верования. В этом есть ценность для предыдущих поколений. Этому нужно дать признание, принятие и отпустить с благодарностью.

Простое действие для осознания программ — описать по всем сферам жизни: во что мы верим в отношении себя, любви, своей реализации. Тогда станет яснее, что останавливает быть счастливыми и проживать свой потенциал.

С такой памятью можно попрощаться с помощью практик завершения. У меня есть специальные семинары,

например «Возвращение к себе». Хотя и в других эта тема тоже затрагивается.

«ХРАБРОСТЬ — СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ»

— В одном из интервью ты говорила, что однажды вспомнила свой танец. Расскажи, пожалуйста, эту историю.

— Не танец, а опыт моей души. После многих лет практик приходили воспоминания о разных воплощениях. Одно из них — когда люди в храмах были соединены с танцем, а он был един с медитацией, музыкой, пением. Будто молитва, в которой мы соединяемся с божественным.

— Почему мандала? Какие тайны хранятся в этом названии?

— Дело в сакральной геометрии рисунка мандалы как внутри тела, так и в пространстве Вселенной и круга женщин. Танец выстраивает в этом узоре наши тела, энергии, сознание, гармонизирует, раскрывает, сонастраивает с частотой Бога. В этом состоянии мы обнаруживаем себя в присутствии, в качестве мудрости и любви.

Недавно вышла моя книга о танце, которая была записана в течение шести лет семинаров. Я очень рада, что она родилась и может помочь женщинам на практике понять себя, суть процесса и пути.

— У тебя также есть семинар «Раскрытие сексуальной природы». Почему это запретная тема для многих?

— В течение нескольких тысячелетий в религиях было искажено отношение к женскому началу, к телу, материи, сексуальности, оргазмичности. Это стало техникой манипуляции: если люди не находятся в соединении с Богом и не проживают это, рождается много страхов, голода. Такими легко управлять. Поэтому так долго это было одной из тем контроля.

— Что помогает высвободить свой жар?

— Важно проникнуть в суть своего естества, женской природы тела, вернуть изначальную ценность божественной сексуальности, быть в полноте, в радости со своим телом. Исцелить эту память, трансформировать прошлое в мудрость и свободу.

— Что еще ты пожелала бы женщинам?

— Каждой нужно вернуться к себе и понять, где у нее раскрывается любовь, куда идет вдохновение, что она хочет творить. Ищите свою уникальность! Никто не даст готовый ответ — только вы сами можете знать, как строить жизнь, чтобы быть счастливыми, что наполняет вас в каждом дне, что хочется переживать.

Это зрелое, осознанное движение для человека. Не таблетка, которую можно прописать, и не свод правил, как быть счастливым. Нужно найти и распознать свою истину, иначе это будет очередным обманом под названием «духовность». Целое невозможно вместить в правило, жизнь нереально упаковать в формат. Она бесконечна!

Храбрость — это смелость быть собой, не похожим ни на кого, жить из глубокой мудрости и осознанности. Это большой вызов для всех и самого себя — жить из своей изначальной природы, совершать ошибки и расти на них.

Пробужденное состояние — это великий взрыв идей, концепций, памяти, прошлого, когда все лишнее лопается, будто мыльный пузырь. Оно не для детского мышления, и люди его боятся. Но только так можно распознать свою природу.

«ЦЕНИТЕ КАЖДЫЙ МОМЕНТ, ПРАЗДНУЯ ЕГО»

— Что для тебя значит жить осознанно?

— Быть дыханием вместе со Вселенной. Это дыхание любви, состояние дома — ясное, пробужденное, глубоко расслабленное. Переживание единства с целым, восприятие себя его частью. Празднование себя на Земле, игра, юмор, радость...

Это духовное переживание — глубокое, как океан, и в то же время легкое, как перо. При этом здесь нет важности и серьезности, это просто частота проживания жизни.

Будьте невесомы, невинны. Что бы мы ни проживали — боль, страх, негативные эмоции — не делайте из этого драму. Когда мы принимаем боль, она трансформируется в любовь и мудрость. Цените каждый момент, празднуйте его, благодарите, играйте! Вот это для меня и есть осознанность... 

ETHNY

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ НЕПОВТОРИМОГО ОБРАЗА

Шикарный бохо, яркий хиппи, колоритный этно, нежный, кружевной романтик... Все эти удивительные стили соседствуют под крышей одного магазина — ETHNY.

В магазине вы найдете все, что нужно для волшебного образа.

Юбки и кофточки, летящие шарфы и палантины, удобные шаровары для йоги, плотные стеганые курточки — и все это из натуральных материалов.

**ETHNY — НАСТОЯЩАЯ НАХОДКА
ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
ЛЮБЯТ ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ
ВНЕШНИЙ ОБРАЗ.**



НАШИ КОНТАКТЫ:

Красный проспект, 69.

Морской проспект, 21 (цоколь).

Телефон 8-913-799-72-67.

 vk.com/ethny.shop

 [ETHNY_shop](https://www.instagram.com/ETHNY_shop)

Отношения — красочный путь САМОПОЗНАНИЯ

Чтобы быть счастливым, каждому человеку необходимо раскрыть внутренний потенциал, найти свое предназначение и ответить на вопрос: кто я? Самый гармоничный и короткий путь к этому — выстраивание отношений с людьми, окружающим миром и самим собой. Такому взаимодействию клуб самопознания «Мудра» научит на встречах и практиках.

ОТНОШЕНИЯ — ЗЕРКАЛА

Отношения... Это слово имеет один корень со словом «относительно». И не случайно. Действуя определенным образом в разных ситуациях, мы проявляем те или иные качества. С ребенком я заботливая мать, с родителями — послушная дочь, с мужем — верная жена, а с Высшим Началом — духовное существо.

Это своеобразные зеркала — в поведении людей мы можем наблюдать собственное отражение, выявить свои сильные и слабые стороны, качества и потенциал. В дальнейшем при помощи различных практик и техник человек выбирает путь саморазвития, становясь зрелой, полноценной личностью.

На открытых клубных встречах участники общаются на различные темы, знакомятся, пьют чай и обсуждают принципы гармоничных отношений. Чтобы знание реализовалось на практике, необходимо дать информации осязаемую форму и закрепить ее на тактильном уровне. Для этого применяются интересные развивающие упражнения и несложные, но увлекательные задачки.



ПРАКТИКИ РОСТА

Какой сферы жизни ни коснись, фундамент в ней — отношения!

Для более глубокой проработки всех кусочков этого пазла клуб «Мудра» предлагает развитие по четырем важным направлениям.

• **Практики гармонизации тела и духа:** йога, танцы, цигун, мантры, массаж.

- **Образовательные программы:** тренинги и игры на самопознание, лекции по философии, астрологии, аюрведе и ЗОЖ.
- **Клубные встречи:** общение, благотворительные проекты, творческие мастерские, кинопросмотры.
- **Индивидуальные консультации:** астрология, аюрведа, васту, коучинг.



**МАРИНА КАНУНИКОВА,
ЛАЙФ-КОУЧ, ТРЕНЕР КЛУБА
САМОПОЗНАНИЯ «МУДРА»:**

— Чтобы стать полноценной личностью, необходимо утвердиться в четырех важных аспектах.

— **Отношения.** Как выражать себя, слушать, принимать, ценить и поддерживать другого человека.

— **Успех в работе.** Важно определить свой талант, реализовать его, создавая что-то с любовью и привнося в мир позитив.

— **Ценности.** Следует установить их для себя, основываясь на принципах и нормах. Пусть в вашей жизни царят простота, милосердие, чистота и правдивость!

— **Духовность.** Важно наладить связь с Высшей Силой и ответить на вопрос: в чем смысл моей жизни и предназначение? Любые ситуации и люди — это приглашение к развитию, уроки, благодаря которым нас обучает жизнь.

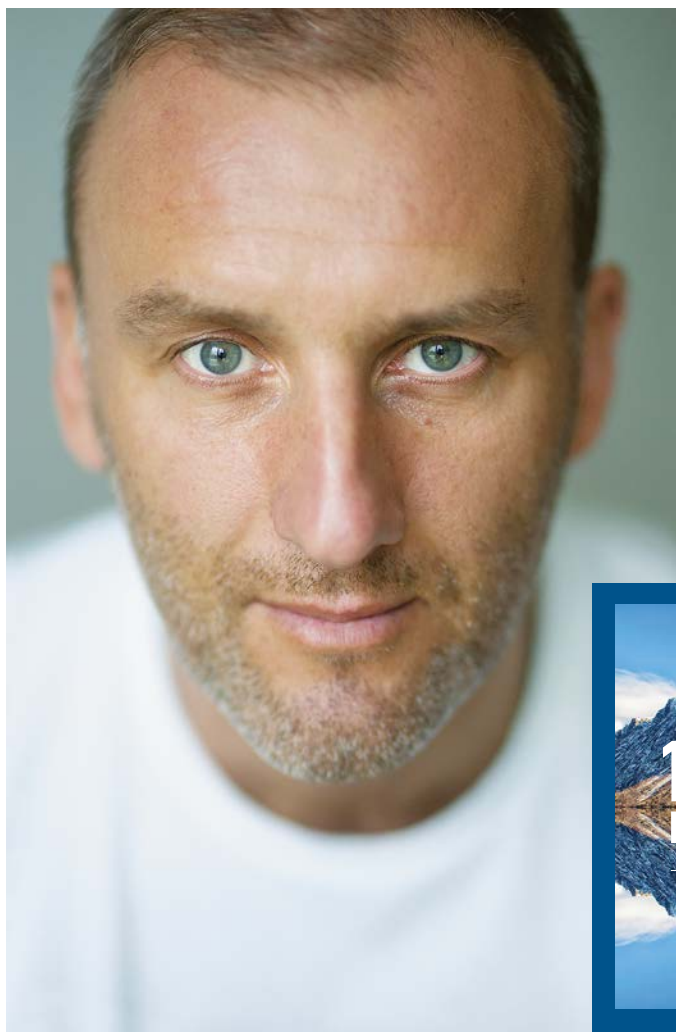
Всем желаю стать хорошим учеником и пройти свой путь. Приглашаю на встречи клуба, где мы растем и развиваемся вместе!

Мудра
клуб самопознания

Ул. Челюскинцев, 36/1,
офис 503, тел.: 287-38-59,
8-913-006-38-59,
vk.com/mudraclub_nsk

КНИГА, которую написали читатели

«100 вопросов на пути к себе» — живая книга. Она составлена из реальных вопросов, обращенных к Андрею Алексееву — отцу пятерых детей, человеку, которому уже около 10 лет удается оставаться успешным бизнесменом и при этом продолжать развиваться духовно.



Это не набор лайфхаков, которые обещают в один момент сделать жизнь лучше, а вас — счастливее. Автор не скрывает: просто не будет. Чтобы обрести гармонию в семье, найти свое предназначение, научиться принимать себя и окружающий мир — придется хорошенько поработать над собой.

Но с чего начать? С ответа на вопрос: кто же Я такой на самом деле? А дальше — разбираться в том, зачем и как научиться отключать ум? Почему

важно доверять сердцу? Что значит — жить в потоке? Как найти дело своей жизни и превратить его в прибыльный бизнес? И вообще, реально ли совмещать духовный рост и материальное благополучие? Благодаря заданиям, которые есть в конце каждой главы, вы получите не только пищу к размышлению, но и практические советы, помогающие сделать очередной шаг навстречу счастливой и осознанной жизни.

«100 вопросов на пути к себе» — это вторая книга Андрея Алексеева. Первая — «Путь к себе», написанная в соавторстве с Ладой Вилисовой, вышла 30 августа 2016 года. Продолжение Андрей создавал вместе с читателями первой книги — теми, кто пробует идти по пути осознанности и ищет ответы на свои вопросы.



Релиз книги:
Август 2017

СДЕЛАТЬ ПРЕДЗАКАЗ КНИГИ
«100 ВОПРОСОВ НА ПУТИ К СЕБЕ»
МОЖНО НА САЙТЕ
WWW.ALEKSEEV.LIFE



«ЖИВОЙ ПУТЬ»:

когда детский сад — большая дружная семья

Ребенок приходит в этот мир уникальным, и обязанность взрослых — помочь ему найти себя и позволить свободно развиваться, используя врожденную тягу к познанию.



Детство — это уникальный период жизни человека, когда решаются свои особые задачи. Поэтому в основы воспитания и развития детей в нашем садике положены следующие принципы.

1. МЯГКАЯ АДАПТАЦИЯ

Для гармоничного развития каждому ребенку необходима «психологическая утроба семьи». Однако постепенно наступает время, когда родители приоткрывают дверь в окружающий мир, и ребенку приходится встретиться с ним. И к многим из вещей, людей или обстоятельств необходимо адаптироваться.

Адаптация — это важное условие сохранения и развития человека. И от того, насколько хорошо адаптируется человек к каким-то новым внешним условиям, будет зависеть успешность взаимодействия с миром. Одним из моментов, когда мы можем говорить об адаптации, является посещение детского сада.

Ребенок приходит в новое место, видит незнакомых взрослых и деток. Главная задача родителей и воспита-

телей — сделать момент вхождения в коллектив наиболее мягким. В связи с этим появился термин «мягкая адаптация».

Если при классическом подходе к адаптации специалисты говорят о способах снизить уровень стресса, создании искусственных условий «счастья и довольства», а также прописывают временные графики отлучек родителей и оставления деток в саду одних, то при мягком подходе адаптация идет по другому пути и со своими особыми задачами.

Так, современная нейропсихология знает, что развитие ребенка происходит «из точки покоя». Это означает,

что мозг развивается только тогда, когда малыш находится в психологически комфортном состоянии и ему не приходится психо-

логически защищаться от окружающих условий/людей. Такое состояние покоя у детей может быть достигнуто только в случае «передачи привязанности» от родителей воспитателям. Но это вовсе не означает замену мамы и папы воспитателями — речь идет о том, что если воспитатели стали хорошо знакомы ребенку и его родители доверяют этим новым в его жизни взрослым, то малыш полностью расслаблен и хорошо входит в новые обстоятельства.

Эта цель достигается путем совместной с родителями адаптации, когда первое время

мама/папа ходят вместе с ребенком в садик, участвуют в его жизни, знакомятся с педагогами. И именно в процессе такой совместной адаптации происходит тесный контакт между семьей и садиком, воспитатель становится таким же близким для ребенка человеком, как тетя или бабушка. И тогда малыш без тревоги делает новый шаг на пути своего взросления — впервые остается в еще пока не до конца знакомом месте, но уже рядом с близким человеком, с которым он готов осваивать новое пространство и выстраивать новые отношения с детками. Именно адаптация через передачу привязанности является залогом ее успешного прохождения.



2. СВОБОДНОЕ ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

В первое семилетие закладывается психоэмоциональная сфера человека, которая не только имеет ценность сама по себе, но и является фундаментом интеллекта ребенка. Кроме того, для дальнейшего успешного усвоения информации об окружающем мире ребенок должен получить обширный сенсорный опыт, который является строителем нейронных связей (благодаря которым впоследствии обучается/развивается ребенок).

Гармоничное развитие малыша происходит не за счет заучивания отдельной информации или получения этой информации с отрывом от опыта — ребенок учится всей своей жизнью! В каждое мгновение происходит получение и обработка информации, сопоставление со своим личным опытом.

Важное условие для сохранения природной тяги к познанию — отсутствие принуждения к обучению/развитию. Для того чтобы ребенок гармонично развивался, необходимо следовать за его увлечениями, обеспечивать ему спокойную среду, отвечать на заданные им вопросы.



3. РАЗНОВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

Детский сад в таком случае — это большая дружная семья. В ней есть старшие дети дошкольного возраста и малыши от 2 лет. Как в настоящей семье, здесь все в движении, в развитии, дети растут, меняются: старшие уходят в школу, несмышленые малыши постепенно становятся старшими в группе и уже сами опекают маленьких. Среди детей разного возраста ребенок последовательно и гармонично переживает свое взросление, как бы ступая по ступенькам лестницы, ведущей в большой мир. Он становится старшим, и это ощущение созревает в самом ребенке.



ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ В РЕБЕНКЕ ЛЮБОВЬ К ПОЗНАНИЮ? ТОГДА НЕ ПОДГОНЯЙТЕ ЕГО, А ИДИТЕ ВМЕСТЕ С НИМ ПО ЕГО ПУТИ «ОТКРЫТИЯ» МИРА, ПОМОГАЯ И ПОДДЕРЖИВАЯ ЕГО.

деятельность способствует интеллектуальному, физическому и психическому развитию каждого ребенка, воспитанию нравственно-волевых качеств, творческих способностей. В игре дети проживают тот опыт, что видят в окружающем мире, развивают свои навыки и фантазию, а зачастую и прорабатывают свои страхи, которые с успехом уходят. В свою очередь работа воспитателей, оформление и оборудование нашего детского сада способствуют свободной, подражательной и игровой активности деток.

4. ЦЕННОСТЬ СВОБОДНОЙ ИГРЫ

Свободная игра является одним из основных источников развития в дошкольном возрасте. Так, спонтанная игровая



5. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Деток мы кормим здоровой и вкусной пищей. У нас есть в том числе и возможность вегетарианского питания. Кроме того, при организации питания учитываются пищевые особенности ребенка (наличие аллергии, семейные предпочтения, безглютеновые диеты и пр.).

6. ЭКОЛОГИЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР

В интерьере садика, а также в игрушках используются натуральные материалы.



**Детский садик Бережного развития «Живой путь»,
Новосибирск, ул. Б. Богаткова, 67,
тел. 8-913-066-33-23,
www.живой-путь.рф,
vk.com/zhivoi_put**

ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ПЕСОЧНИЦЕ

Песочная терапия — удивительный метод, занятие в форме игры. С помощью символов происходит беседа с подсознанием ребенка.

Рыбки — любовь, акула — опасность, черепашка — мудрость...

Детки не всегда могут объяснить, что с ними происходит. Песок, фигурки и работа мастера способны проявить страхи, боль ребенка и гармонично изменить состояние.

Ребенок слишком тревожный? Часто ведет себя агрессивно? Нет контакта и исчезли доверительные отношения? Песочная терапия во многих случаях — находка! Ребенок играет, и происходят волшебные метаморфозы — снимается напряжение, восстанавливается эмоциональное равновесие, проявляются причины ситуации-травмы.



МЕТОД ИМЕЕТ РАЗВИВАЮЩУЮ ЦЕННОСТЬ: ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ ЗДОРОВУЮ САМООЦЕНКУ, УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТА, ВНИМАНИЯ, РЕЧИ, ВООБРАЖЕНИЯ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.



**ИРИНА ЦЫГАНОВА,
ПЕСОЧНЫЙ ТЕРАПЕВТ,
КОУЧ, ПСИХОЛОГ-
РАССТАНОВЩИК:**

— Я часто включаю в игру взрослых. Это позволяет решать сразу несколько задач. Во-первых, родитель поддерживает свое дитя, участвует. Чад получает дорогой подарок — совместную позитивную деятельность с мамой или папой! Во-вторых, такие сессии помогают разрешить семейные трудности. В песочной картине можно увидеть, что беспокоит ребенка, с чем он не способен справиться, как помочь.

Сеанс длится час. Ребенок с упоением строит свой мир. Прекрасно, если в этой волшебной стране всем хорошо. Но бывает так, что на это царство-государство нападает дракон или вражеская армия, все рушится... Так маленький строитель рассказывает о своем чувстве беспомощности. Показывает в игре, что его волнует и беспокоит, в символической форме проигрывает внутренний конфликт и приобретает опыт выхода из травмирующей ситуации. Часть сеанса посвящена беседе с родителями.



**ДО 30 АВГУСТА СКИДКА ПО КODOVOMY СЛОВУ «АКАДЕМИЯ»:
15% — НА 3 СЕАНСА, 30% — НА 5 СЕАНСОВ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ.**

**Тел. 8-923-240-30-73 (Ирина Цыганова),
www.b17.ru/tsyganova**

НАТАЛЬЯ ГОЛДОБИНА,

АРХЕТИПИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ,
ОБУЧАЛАСЬ У ОСНОВАТЕЛЯ МЕТОДА — ВЛАДИСЛАВА ЛЕБЕДЬКО

Работа с запросом (отношения, страхи, неуверенность в себе, предназначение, расширение своих горизонтов и т.д.), родовыми программами и жизненными сценариями, снами и многое другое.

МЕТОДЫ РАБОТЫ

- Работа с архетипом в режиме оракула
- Архетипическое путешествие
- Архетипическое исцеление запроса души
- Архетипотерапия
- Создание творческой метафоры (подключение творческого коллектива архетипов)
- Транзактный анализ

[VK.COM/ALCHIMIYADUSHI](https://vk.com/ALCHIMIYADUSHI)

[VK.COM/ID28582195](https://vk.com/id28582195)

ТЕЛ. 8-913-209-06-42

РЕКЛАМА

МАРГАРИТА СИНЁВА, СОЗДАТЕЛЬ КОСМЕТИКИ:

— Я никогда не думала, что буду создавать косметику. Просто настал момент, и меня как будто кто-то свыше направил к этому занятию. Для меня это творчество, потому что в процессе производства я испытываю умиротворение, наслаждение. Особенно приятно, что благодаря косметике помогаю женщинам ощутить, как они прекрасны! В качестве продукции я уверена. Знаю, что она решает многие проблемы кожи. Поверьте, я перепробовала много марок косметики и знаю, о чем говорю.



MARGARITKA
косметика для тебя



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
НАТУРАЛЬНЫЙ УХОД
РУЧНОЙ РАБОТЫ
ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
КОСМЕТОЛОГА

+7 978 766 58 80
vk.com/margaritkacosmetics
[instagram @cosmeticsforyou_](https://www.instagram.com/cosmeticsforyou_)

МАРИНЫ®
ЦЕНТР НУМЕРОЛОГИИ
ШАХОВОЙ
m-shahova.ru



ЦЕНТР НУМЕРОЛОГИИ МАРИНЫ ШАХОВОЙ ПРИГЛАШАЕТ НА ОБУЧЕНИЕ НУМЕРОЛОГИИ.

Изучая тайны чисел у нас, вы сможете:

- овладеть методикой тестирования;
- разобраться в себе, осознать свои ресурсы и увидеть пути их реализации;
- более объективно посмотреть на окружающих и наладить гармоничные взаимоотношения;
- вступить в закрытый «Клуб нумерологов» и общаться с интересными людьми, единомышленниками.

**ДЛЯ ВАС: мастер-класс,
семинар «Таланты вашего ребенка по дате
рождения», курс полного обучения,
индивидуальные консультации.**

РЕКЛАМА

Ст. м. «Речной вокзал», ул. Восход, 20, оф. 611,
тел.: 8-913-713-75-15, 239-67-22



КОЛЛЕКЦИЯ «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ»

МЫ МНОГО ГОВОРим О ТОМ, ЧТО И КАК ЕДИМ. ПРИ ЭТОМ СОВЕРШЕННО ЗАБЫВАЕМ, ЧТО НА ИММУНИТЕТ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА, НО И СОСТОЯНИЕ КОЖИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО КОЖА ЯВЛЯЕТСЯ ЗЕРКАЛОМ КИШЕЧНИКА, А КИШЕЧНИК — ЗЕРКАЛОМ КОЖИ.

КАК МЫ ВРЕДИМ СВОЕЙ КОЖЕ?

Кожа — самый большой орган человеческого тела, который выдерживает первую атаку микробов и является мощнейшим барьером для проникновения в организм аггессоров.

Немногие микроорганизмы способны проникать сквозь неповрежденную кожу, потому что пот и кожное сало благодаря кислой реакции и жирным кислотам обладают противомикробной активностью, которая способствует уничтожению патогенных микробов. В целом это и есть наш кожный иммунитет.

Для достижения моментального эффекта, разрушения кожных барьеров многие компании используют SLS и SLES и оправдывают это тем, что только так питательные вещества и активы быстро попадают в клетку и приносят красоту и здоровье по-

требителю! А что происходит дальше, к сожалению, никто не сообщает. Разрушенный липидный слой восстанавливается в течение 24 часов, то есть человек на сутки лишается единственного защитного механизма, а затем вечером или с утра производит следующую процедуру по его разрушению.

Главная особенность косметики «Душка-Отдушка» — большое содержание шелка. Шелк — это натуральный механизм проникновения.

При изготовлении продукции используются сами коконы шелка, а не производные от него вещества. Почему? Ведь жидкий шелк гораздо удобнее?

— Контролируя производство протеинов и пептидов из коконов шелка непосредственно на производстве, мы уверены в качестве аминокислот, поступающих в нашу косметику, и как следствие, в механизме проникновения и взаимодействия с кожей и волосами, — поясняют руководители компании.

ШЕЛКОВАЯ ЗАБОТА

Как же шелк влияет на нашу кожу? И почему?

Во-первых, молекула шелка очень маленькая и сродни нашей коже, поэтому легко проникает через липидный барьер на более глубокие слои, выполняя функцию паровозика

УНИКАЛЬНОСТЬ ШЕЛКА В ТОМ, ЧТО ЕГО КОКОН — ЭТО БЕЛОК, В КОТОРЫЙ ВХОДЯТ ДВА УНИКАЛЬНЫХ ПРОТЕИНА: ФИБРОИН (УВЛАЖНЯЕТ) И СЕРИЦИН (АНТИОКСИДАНТ).

Душка-Отдушка

ЛЮБИМАЯ КОСМЕТИКА СИБИРИ



и доставляя аминокислоты правильного и нужного типа извне. Это помогает укрепить и перестроить структуру кожи и волос.

Во-вторых, протеины шелка работают как гигроскопики — впитывают влагу, как губка, что всегда полезно для кожи.

В-третьих, аминокислоты шелка благотворно влияют на выработку коллагена.

В-четвертых, сама косметика становится более деликатной и подходит для самой чувствительной кожи.

— Еще одной особенностью нашей косметики является достижение баланса всех жирных кислот, которые входят в состав клетки. Этого мы добиваемся с помощью подбора натуральных масел, поэтому в составе нашей косметики их от 5 до 8, — рассказывает руководитель компании.

Такой баланс позволяет организму получить комплекс веществ, необходимых для питания, строительства клетки, ускорения обмена веществ, вывода шлаков, омоложения и активации естественной защиты.

ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ!

ТЕЛ. 8-800-234-26-69

САЙТ: ДУШКА-ОТДУШКА.РФ

«КУБОКУБ»: РАЗВИВАЕМСЯ, ИГРАЯ!

**ВАШ МАЛЫШ НАЧИНАЕТ ПОЗНАВАТЬ МИР?
«КУБОКУБ» СТАНЕТ ОТЛИЧНЫМ ПОМОЩНИКОМ!**

В возрасте 3–4 лет малыш активно познает мир. В этот период ребенок усваивает такие понятия, как «справа» и «слева», учится ориентироваться в пространстве, обретает способность представлять объемные предметы в уме. Еще знакомится с цветами и учится их различать, а это является одним из важных этапов развития.

ЗНАКОМСТВО С ЦВЕТАМИ ПРОХОДИТ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

- ребенок учится выделять необходимый цвет из нескольких других;
- группирует предметы одного цвета (например, цветок, мяч, машина — красные);
- учится называть цвета.

Пройти все эти важные этапы в игровой форме поможет «Кубокуб». Что же он собой представляет?

ЧТО ТАКОЕ «КУБОКУБ»?

Игрушка состоит из 27 разноцветных кубиков (высота стороны — 4 см), раскрашенных по одинаковому принципу: фиолетовая грань напротив желтой, синяя — напротив оранжевой, зеленая — напротив красной.

По соотношению цветных сторон друг к другу кубики бывают двух типов (А и В), отличаются зеркально.

Целый куб представляет собой единый, строго организованный массив, в котором кубики типа А и типа В составляют друг к другу цвет к цвету, зеркально и с поворотом на 180 градусов, чередуясь по всему массиву в шахматном порядке.

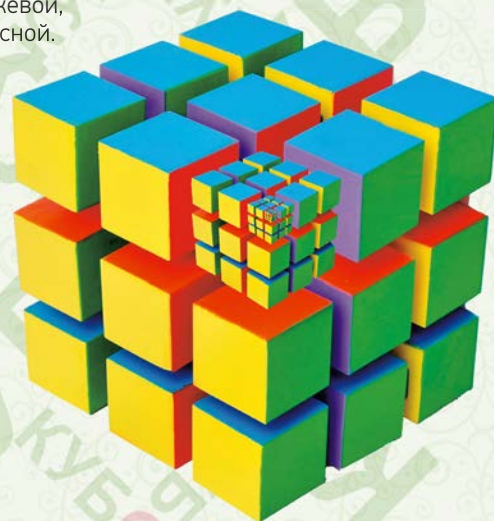
В кубе четное число кубиков типа А и нечетное типа В (14 и 13 соответственно). Либо наоборот — нечетное типа А и четное типа В (13 и 14 соответственно). В собранном виде куб полностью повторяет принцип раскраски граней: фиолетовый — желтый, синий — оранжевый, зеленый — красный. Каждый куб является частью более крупного «Кубокуба».

ПРИЯТНЫЙ БОНУС

Кроме знакомства с цветами, «Кубокуб» помогает:

- развить пространственное мышление, память, воображение, смекалку, логику;
- освоить математические понятия, такие как счет;
- развить глазомер, точность движения предметами.

**КУБИКИ
ВЫПОЛНЕННЫ
ИЗ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТЫХ
МАТЕРИАЛОВ —
ДЕРЕВА, ОКРАШЕНЫ
ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ
КРАСКОЙ.**



**ИГРАЯ, ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**

ТЕЛ. +7-913-769-96-69 | САЙТ: КУБОКУБ.РФ

РАСТИТЬ ТВОРЦОВ



В Новосибирске уже год работает семейная школа, основанная на принципах вальдорфской педагогики. Мы встретились с ее руководителем — Оксаной Геннадьевной Смирновой — и попросили рассказать о школе.

ВАЛЬДОРФСКАЯ ПЕДАГОГИКА ПОДХОДИТ ВСЕМ

— Оксана Геннадьевна, как появилась ваша школа?

— Семейная школа «Добрые традиции» явилась результатом поисков инициативной группы родителей, желающих дать своим детям хорошее всестороннее образование, а в качестве концептуально-методической основы нашего проекта мы выбрали вальдорфскую педагогику.

— Чем вальдорфская система отличается от прочих систем образования?

— Это реальная система, в которой учитывается все. Когда мы учим,

то понимаем, что должны обратиться к духовному, физическому, душевному. Мы не просто нагружаем интеллект, а постоянно работаем с мышлением, чувствами и волей. Очень важно, чтобы все эти аспекты были задействованы. И здесь есть очень четкое разграничение, в каком возрасте какие аспекты и в какой степени нагружаются. Ведь речь идет о взращивании личности — человека, который в 21 год будет иметь свою картину мира. И вся школа движется в этом направлении — помочь ребенку, подростку, молодому человеку иметь свою картину мира, сформировать свои ценности, исходя из которых он будет в дальнейшем принимать решения. Нет учебников,

нет балльных отметок до девятого класса. Это коротко об отличиях.

— Одной из особенностей обучения является деление на эпохи. Что это за принцип?

— Изучение предмета происходит погружениями: в течение месяца главный предмет — один, остальные идут не для того, чтобы изучать что-то новое, а для того, чтобы нарабатывать навыки. Эпохами изучаются основные предметы: математика, русский язык, биология, физика, химия и т.д. А после основного урока начинаются дополнительные: живопись, музыка, лепка из глины, рукоделие, подвижные игры...





— Насколько мне известно, в вальдорфских школах изучают два иностранных языка.

— Да, обычно это английский и немецкий, но мы выбрали английский и китайский языки.

— На какую аудиторию рассчитана вальдорфская педагогика?

— Любой человек может принять вальдорфскую педагогику. Правда, каждый на своем уровне. Одни приходят к приятию через чувства, потому что в школе к детям относятся по-человечески, и всем это приятно, все это принимают. Другие могут головой понять, почему это так. Поэтому я могу сказать, что вальдорфская педагогика способна помочь всем. Но если вы хотите учиться в вальдорфской школе вместе со своими детьми, то это требует качеств, которые мы воспитываем в детях, — развитого мышления, чувства, воли. Весь путь становления любой вальдорфской школы — это в первую очередь путь воли, потому что всегда приходится делать то, чего раньше не делали.

«ПРОБУДИСЬ! ДУМАЙ! ДЕЙСТВУЙ ОСОЗНАННО!»

— Каков опыт и каковы перспективы вашей школы?

— Сейчас у нас два класса: 1-й и 3-й. За этот год мы приняли пятерых новеньких учеников, которых родители забрали из других школ и перевели к нам. Это подтверждает существование серьезного кризиса образовательной системы в целом и большой

нехватки школ, подобной нашей, в Новосибирске. Мы продолжаем принимать детей, готовых прийти к нам в эти классы, а также начали формирование нового 1-го класса. Продвигаясь вперед, с каждым годом прирастая новым классом, мы дойдем до 11-го.

— Сейчас вы находитесь в Ленинском районе. Это постоянное помещение?

— Нет, оно временное. В ближайшее время мы планируем перебраться поближе к метро, чтобы ученикам с другого берега было удобно добираться до школы. Кроме того, в июне-июле начнет работать садик при школе, нам нужны еще помещения. Мы уже начали прием деток в дошкольную группу.

— Как организовано питание в вашей школе?

— У нас два приема пищи: завтрак после основного урока и обед по окончании всех остальных занятий. Питание вегетарианское, поскольку есть ученики из ведических семей.

— Какое образование имеют ваши учителя? Кто они?

— Все наши учителя имеют высшее образование и, кроме этого, проходят обязательное дополнительное обучение на периодическом семинаре для вальдорфских учителей в Санкт-Петербурге.

Быть вальдорфским педагогом непросто, для этого нужно иметь сильную волю, быть открытым этому

миру и новому, иметь желание познавать этот мир. Еще я бы сказала, очень важны моральные качества, и это, поверьте, не громкие слова. В вальдорфской среде иначе не бывает. Здесь фальшь не проходит. Человек со всеми его устремлениями виден насквозь. С самовоспитания начинается и процесс работы с детьми, иначе — тупик и нулевой результат. Поэтому все учителя практикуют медитацию и духовные упражнения, способствующие расширению сознания и укреплению воли.

Поэтому и говорят, что вальдорфская педагогика — это педагогика, пробуждающая сознание. В наше время, когда общество настроено на потребление и наше сознание всячески пытаются усыпить, чтобы сформировать удобного потребителя, вальдорфская педагогика действует наоборот. Всеми своими педагогическими методами и приемами мы постоянно несем детям мысль: «Пробудись! Думай! Действуй осознанно!» Мы хотим вырастить не потребителей, а творцов.



Добрые традиции
школа - сад

**Семейная школа-сад
«Добрые традиции»
Тел. (383) 292-81-12,
www.waldorfnsk.ru**

СЕМИНАР «РОЖДЕНИЕ» — ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ

Танит и Майя, родоначальницы известного международного семинара «Рождение», в этом году передали права ведения проекта талантливому тандему — мастеру мандалы и тантры Анне Аксеновской (Лилит) и мастеру системных расстановок Сергею Кононову. О том, как красиво в жизни переплетаются рождение и смерть и зачем изучать свои грани, они рассказали в интервью.

С ЧЕГО НАЧАТЬ СВОЙ ПУТЬ

— Лилит, Сергей, знаю, что грядет череда семинаров «Рождение» в разных городах, в том числе и в Новосибирске. Для кого предназначен этот семинар?

Сергей:

— Изначально прохождение семинара «Рождение» было необходимым условием, для того чтобы начать обучение в структуре «Мандала». Однако за последние годы семинар «Рождение» вырос и стал самостоятельным явлением в мире работы над собой и духовного поиска. Он по-прежнему нужен для изучающих танец «Мандала», но также подходит и широкому кругу людей. Мужчинам и женщинам, тем, кто чувствует, что пора уделить внимание себе, решить какие-то жизненные задачи или начать путь самоисследования.

Причем это комплексный подход, который дает возможность почувствовать вкус разных практик, их воздействия и получить некие указания для себя. За семь дней происходит завершённый процесс: участник будто проявляется в другом качестве себя, сбрасывает «старую одежду», накопленные годами и поколениями ненужные модели поведения и программы.

Семинар «Рождение» — это отдельное пространство, где мы оставляем на время свои дела и заботы. В каком-то смысле это «тепличные» условия — искусственная среда, но она необходима для того, чтобы



люди могли сосредоточиться на себе. Дать возможность проявить что-то важное, прожить и оставить в прошлом то, что давно пора оставить. Результат — преображение, свежий ток жизни, новая энергия, осознание и рождение самого себя.

Лилит:

— Вопрос о том, выбираем ли мы свой жизненный сценарий заранее, когда физически появляемся на свет, остается открытым. Но на семинар

«Рождение» люди приходят осознанно, будто создавая более благодатную реальность и отпуская опыт, который не хочется брать с собой. Приходит время, чтобы завершить и родить себя в новом качестве. В любом процессе есть цикличность, переплетаются жизнь и смерть. В последней — много людских страхов, даже заглянуть туда обычно боятся. Но ведь ради появления нового нужно всегда отпустить старое, освободить пространство.

Многие не понимают, с чего начать свой путь. В этом смысле семинар уникален. Это экологичное и понятное пространство для неподготовленного человека, а также оно красиво раскрывается и для тех, кто в практиках уже давно. Есть люди, которые приходят на семинар каждый год, выбирая самую близкую дату к дню рождения, чтобы в очередной свой жизненный цикл войти обновленными. Знаю тех, кто практикует много лет, но в сложной жизненной ситуации (проживая расставание, потерю близкого или смену деятельности) идут сюда, чтобы обновиться, потому что проходит целостная работа: на уровне тела, сознания и духа.

Одно из направлений, которое потрясающе раскрывается, — работа для пар. В недавно прошедшем семинаре «Рождение» участвовала пара — супруги, которые вместе много лет. По ним было видно, что они опустошились в своих отноше-

ниях, в их союзе больше не чувствовали искра, жизнь. После семинара у них словно медовый месяц начался: муж и жена держались за руки, смотрели друг на друга сияющими влюбленными глазами. Рожать себя как пару, работая с собой, — это прекрасно!

ОСОЗНАТЬ СЕБЯ «МНОГОСЛОЙНЫМ»

— По правилам мероприятия **каждый день участники приходят в одежде определенного цвета. Расскажите, для чего эта радуга.**

Сергей:

— Семинар выстроен на основе модели семи энергетических центров (чакр), взятой из ведической традиции. Каждый день мы изучаем один из них. Если вкратце, то чакра соответствует определенному уровню проявления реальности в теле и сознании. Чем ниже в теле расположен энергетический центр, тем больше влияние природы, чем выше — духа. А в районе сердечной чакры это все миксуется в гармонии. У каждого центра — свой цвет.

Лилит:

— Это хорошая поддержка. Как цветотерапевт знаю, что взаимодействие через видение цвета помогает работать на уровне бессознательного. Многие слышали про чакры, но мало кто понимает, зачем они, как вибрируют, какое влияние оказывают на нашу повседневную реальность и как применить это знание в жизни. Все это будет на семинаре.

Сергей:

— Даже осознать себя «многослойным» — уже сюрприз для некоторых. Проживая каждый уровень, будто путешествуешь по разным своим проявлениям, расширяешь представление о себе и понимаешь, что всему в жизни есть хорошее место: осознанию, счастью в отношениях или одиночестве, обычным житейским делам. Также можно увидеть, где мы недобираем. К примеру, были так увлечены социальным, что забыли о любви, о связи с землей или о своем духовном происхождении.



Лилит:

— Я соглашусь, что это именно путешествие, а не семинар. В итоге возникает ощущение, будто прошла маленькая жизнь. В семь дней укладывается такая глубина, что многие участники после семинара будто обретают еще одну семью, друзей, близкие отношения, продолжают общаться. В моем окружении нет людей, которым я не посоветовала бы это событие...

ЗАНЯТЬСЯ «ДУШЕВНЫМ ФИТНЕСОМ»

— **Какие перемены могут произойти в жизни после такого путешествия?**

Лилит:

— Важно, чтобы не было ожиданий, мол, приду «разобранный», а выйду целостный и радостный, в красоте и любви. Скорее всего, так и будет, но если идти честно и на той глубине, которую ты сам себе позволяешь.

Сергей:

— Значимо то, насколько искренне люди проходят эти практики. Кто-то очень сильно погружается, потому что дошел в жизни до точки и терять уже нечего. Кто-то лишь знакомится. В этом и заключается красота процесса — он общий для всех, но каждый получает свою глубину и опыт, который сейчас полагается по судьбе. Для одних — это начало пути, для других — этап.

Семинар можно повторять в разных ситуациях. На последнем встретил знакомую женщину, которая в практиках и саморазвитии давно, сама мастер, но зашла в какой-то внутренний тупик. И для нее это оказался хороший инструмент, который помог жизненной энергии начать снова циркулировать. Как фитнес для души! Иногда душе необходимо проделывать некоторую работу.

То есть каждый проживает «Рождение» уникально, приходя со своей задачей и получая свой особый результат. И запросы могут быть любого уровня: от житейских моментов до духовного поиска. Поэтому и итоги разные: можно решить свой конкретный запрос, а можно переосмыслить жизнь и выйти другим человеком...

— Это как прыгнуть в кроличью нору...

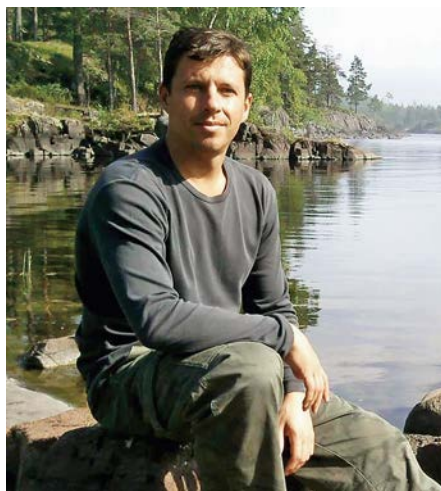
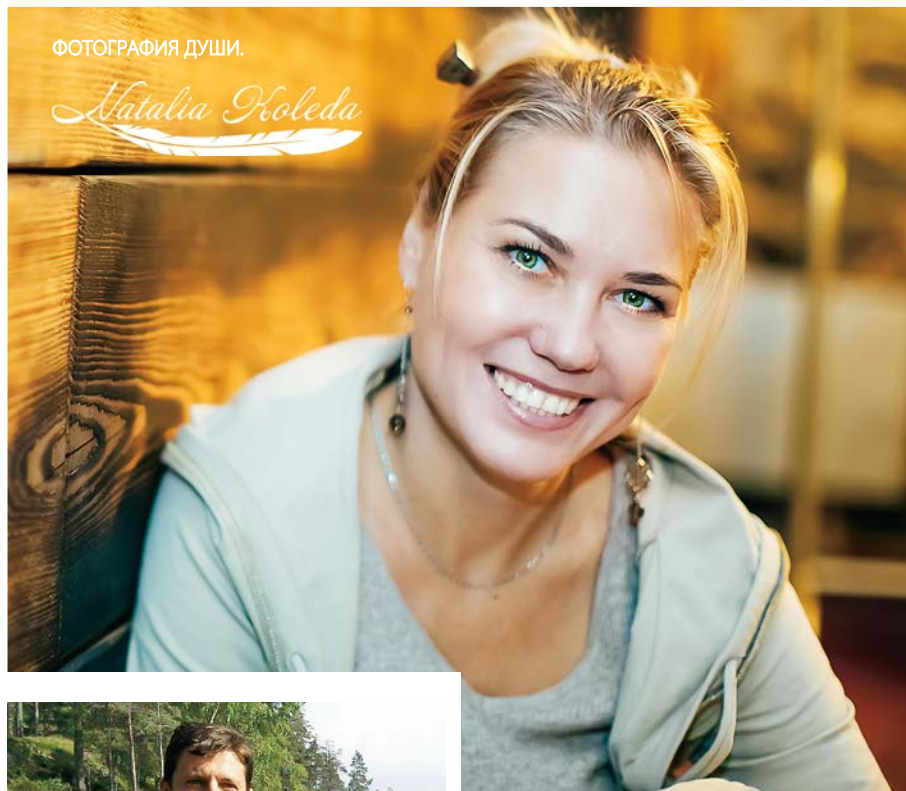
Сергей:

— Да, идешь в неизвестность. Никто не гарантирует мягкой посадки. Но сопровождение, поддержка и наставничество обеспечены. Мы, как ведущие, понимаем, с чем приходится сталкиваться. Сам процесс тоже ведет, так как он выстроен методично и цельно: проживаешь какую-то практику, выравниваешь состояние и строишь мост к следующей.

— Расскажите о вашем личном опыте в роли участников.

Лилит:

— Неважно, проходишь этот семинар как участник или как ведущий. Всегда это открытие, еще одна грань, глубина. Если вспоминать мое первое «Рождение», было потрясение, ясность и радость понимания, что жизнь — это не просто «дом — работа», «утро — вечер»,



«обед — ужин», а нечто большее, многообразие мира приобрело форму и вдохновило на дальнейшее развитие. Все внутри меня ликovalo, подтверждая, что я на своем месте.

Это было самое эмоциональное, незабываемое и яркое путешествие для меня! Поэтому оставлю здесь пожелание: если слышишь, чувствуешь зов, отклик, значит, нужно идти и пробовать, открывать это для себя!

Сергей:

— Мой путь в самопознании начался во второй половине 90-х. Когда я столкнулся с семинаром «Рождение», то уже прошел все эти практики в других школах. Вспоминаются первые опыты встречи с собой,

когда испытываешь одновременно ужас от своего внутреннего хаоса и глубины неосознанности и потрясающую радость от проблесков истины. Тогда я понял, что один опыт осознания окупает все — это награда за все усилия! Благодаря практике проблески истины становились все чаще, и сейчас мне уже не нужно сильно стучать, чтобы ворота открылись. Все само случается. В семинаре «Рождение» различные практики и подходы к работе над собой очень удобно и гармонично собраны в один целостный процесс.

— Нужно как-то готовиться к семинару?

Сергей:

— Важна внутренняя готовность пойти на искренность и посмотреть на то, что есть, встретиться с собой, проделать душевную работу и отдать процессу.

Лилит:

— Все семь дней рекомендуется вегетарианская еда, чтобы не тратить ресурсы организма на переваривание тяжелой пищи. Новичкам в таком питании имеет смысл заранее облегчить свой режим. 🦋

Тайна жизни

Для меня не существует иной ценности в жизни, чем ее Тайна.

Все остальное — изменчиво.

Здоровье, достаток, отношения, любовь, друзья... Все изменчиво, все преходяще.

Меняется мое тело. Меняется мой образ себя. Меняется личность.

Меняется Душа, хотя и очень медленно.

Меняются состояния сознания.

Да и само сознание — может быть или не быть...

И лишь Тайна моей жизни остается неизменной, это всегда — Тайна.

Источник меня, глубина, из которой я, живущий «свою» жизнь, поднимаюсь...

Эта Глубина, которая всегда остается Тайной, — одна Она не подвержена изменениям.

Неописуемая, несуществующая, но являющаяся причиной всего сущего, — Она одна только есть!

Тайна моей жизни — вот моя Любовь.

Одной Ей я остаюсь предан в этой жизни. Она — цель и смысл моей жизни.

Ничто из того, что может предложить мир, не заменит этой Тайны.

Бесполезно меня удерживать, ловить или призывать к ответу.

Моя жизнь — Тайна. Ей же она и принадлежит.

Тот, кто попытается подойти ко мне близко, — соприкоснется с этой Тайной.

Потому что я — это Она. Я — это путь к Ней.

Я не гожусь для серьезности этого мира.

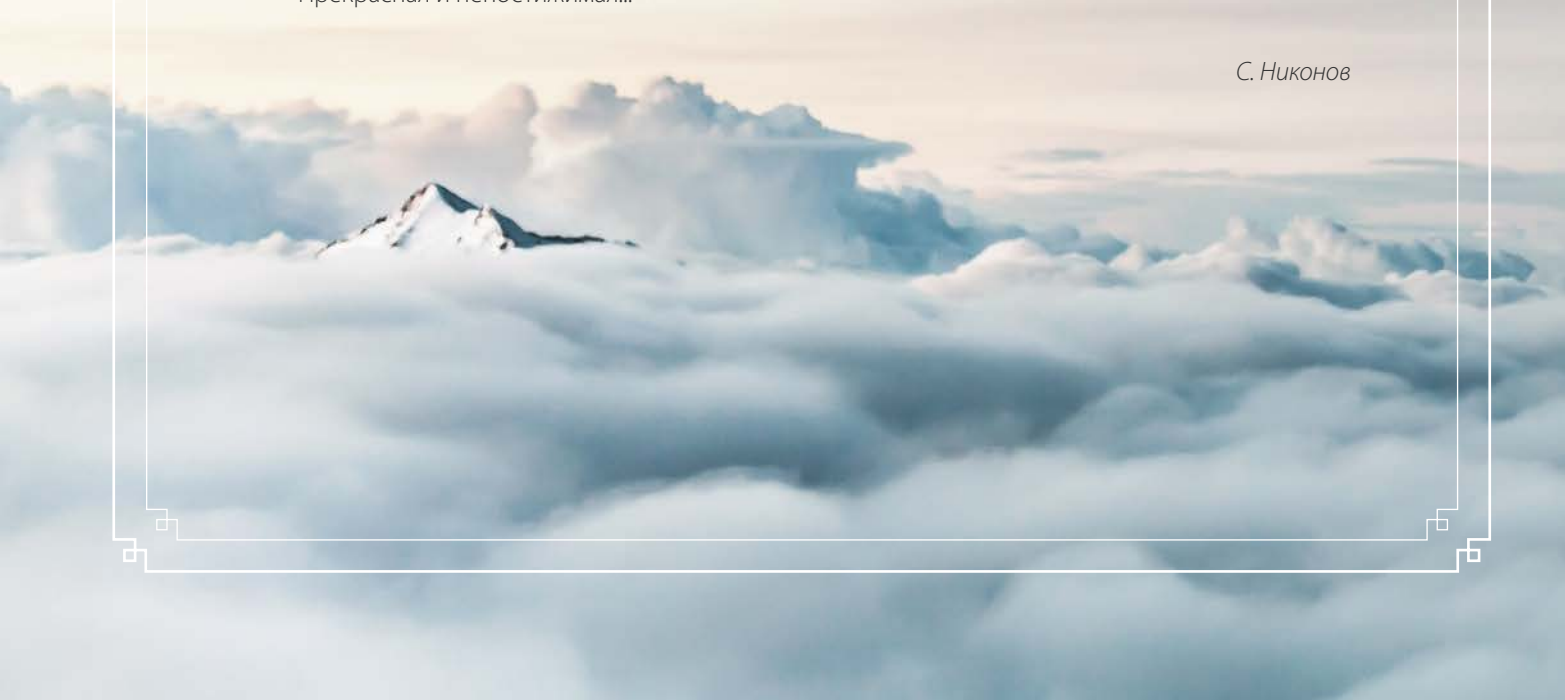
Мир исчезает во мне.

Здесь не за что зацепиться. Здесь — Тайна. Открытая и доступная.

Поглощающая все, что к Ней прикасается.

Прекрасная и непостижимая...

С. Никонов



ИСЦЕЛЕНИЕ РОДА

В купальскую седмицу

Танит — мастер системы знаний о природе человека «Мандала», создатель родового знания «Родорада», просветитель, писатель, мистик, счастливая реализованная женщина, автор и практик «Кали-медитации» — приезжает на Алтай. С 4 по 9 июля она проведет семинар-мистерию «Исцеление рода. Дар полной луны».



ТАНИТ:

— Я очень удивилась, когда узнала, что Алтай в переводе с тюркского означает «золотые горы». Когда я познакомилась с этим местом, почувствовала немислимое сияние, растворенное в воздухе. Этого золота на Алтае бесконечное множество, оно везде: в воздухе, воде, лучах солнца. Золотоносная жила мира! А еще все очень красиво совпало: время самой сильной луны в году и праздник Ивана Купалы, в который мы сможем войти в заповедном природном месте в разломе гор, куда стекаются потоки силы. Сама природа помогает встретиться со своими предками и соединиться с душой.

ПРИРОДА ПОДДЕРЖИТ СВОЕЙ МАГИЕЙ

Семинар важен для тех, кто ищет духовный путь, хотел бы исцелить систему рода, начинать семейную жизнь или готовится к зачатию ребенка. По словам Танит, участники встретят стихию в ее апогее: самое сильное солнце, воду, землю и бесконечно чистый воздух. Алтай поможет справиться с вдохновляющими задачами.

В это же время пройдет праздник Ивана Купалы. Известно, что в этот день природа на пике цветения и делится своей магией. Практики, хороводы, гуляния, игры — все будет направлено на возвращение в состояние глубокого слияния с природой и обретение силы рода.

РИТУАЛЫ, СОЕДИНЯЮЩИЕ 3 МИРА И 3 ВРЕМЕНИ

Начнется семинар с **открытия родового потока**, чтобы получить благословение предков.

Со второго дня участники включатся в волшебный процесс — **плетение родового древа «Фравахар»**. Действо поможет воссоздать утраченные родовые связи, восполнить себя на генном уровне. Работая в особой последовательности, ритме и состоянии, можно соединить внутри себя три мира. Первый — обитель наших предков. Второй — настоящего: проявленных чувств, состояний и идей. Третий мир — будущего, потомков. Сплета эти времена, можно исцелить тело, душу и дух, прожить прекрасное цветение своего существа.

На празднике Ивана Купалы пройдут красивые **свадебные и парные действия**, которые проведет тандем мастеров русской обрядовой традиции — Наталья Джунковская (Омра) и Влад Шаган. Участники будут разучивать и исполнять родовые обрядовые песни, затворяя очищения прошлого и протраивать намерения на будущее, зажигать священный огонь, соединяться с силой стихий и получать благословение предков.

На следующий день свершится очень нежный ритуал **воссоединения с внутренним ребенком** — исцеление детской линии рода. Чтобы через пение колыбельных и милое убаюкать свою душу.

Завершится фестиваль **ритуалом вхождения в родовой поток** — активацией сплетенного «Фравахара», который поможет восстановить потоки любви к роду, целостную структуру и активировать глубинную память души.

ВРЕМЯ: 4–9 ИЮЛЯ
МЕСТО: АЛТАЙ, С. ЧЕМАЛ,
БАЗА ОТДЫХА «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА»
ПОДРОБНОСТИ В ГРУППЕ: VK.COM/ALTAI_TANIT

Счастливые Эко-туры на Алтай

Творческая Дача «Be happy» -
место, где счастье - это просто!

Be happy

Творческая дача

Туры июнь-июль 2017:

19 - 25
Июня

Йога-тур для женщин
«СО-ТВОРЕНИЕ»

26 Июня
2 Июля

Эйфория 5 Ритмов® Волна
с Гийомом Лаплан на Алтае

4 - 9
Июля

«Исцеление Рода. Дар
Полной Луны» с Танит
и Анной Аксеновской

13 - 24
Июля

More Amore Camp:
творческий лагерь на Алтае...

... и многое другое!



Полное расписание туров и описание места:



vk.com/behappyaltay



[@happyaltay](https://www.instagram.com/happyaltay)



behappy-altay.ru

Аренда Дачи для мероприятий:

8 (983) 326-87-87, 8 (913) 208-82-82
Телефон/ WhatsApp

Офис в Новосибирске

8 (383) 319-57-15
(запись в инфотур для организаторов)

Республика Горный Алтай, с.Чемал,
Чемальский тракт 51 км, 13 км
от с. Чемал в сторону с. Еланда.

МЕДИАЦИЯ:

исцеление конфликта благодаря диалогу

Сейчас древнее искусство разрешения споров невероятно актуально, а мастера, помогающие примериться и договориться, все больше востребованы. Тренер, психолог, практикующий медиатор, спикер Школы медиации образовательного центра «Сфера» Вера Аксеновская помогла разобраться в тонкостях этого непростого ремесла.

НЕ ПУТАТЬ С МЕДИТАЦИЕЙ!

Несмотря на то, что еще в Древней Греции были медиаторы, для нас это новый институт. Сейчас он активно развивается, и все больше людей соглашались поспорить конструктивно под «присмотром» специалиста.

— Слово «медиация» часто читают неправильно. Путают с медитацией, даже компьютер исправляет. Это совершенно разные практики, схожие лишь тем, что обе красиво раскрываются в жизни, — рассказывает Вера Аксеновская. — Так

вот, медиация — искусство договариваться цивилизованным путем, без судов, скандалов и оскорблений. И это очень полезно! Ведь ссора — всегда отрицательные эмоции, переживания, которые хочется забыть, как страшный сон. Негатив вре-

ден для развития человека, его самоощущения, может пошатнуть здоровье или испортить отношения. Иногда от споров даже образ жизни меняется: смыслом становится доказать другому свою правоту. Войны соседей, бывших друзей или супругов попадают в сюжеты сериалов и анекдотов. Поэтому любой «осадочек» не стоит замалчивать или забывать. Важно все проговаривать, как бы ни было трудно.

Медиатор — посредник, третья, нейтральная сторона, которая помогает составить диалог, создает условия, чтобы двое смогли договориться. Здесь нет правых или виноватых, и пришедшие могут выбрать любые решения, лишь бы оба остались довольны.

Процедура переговоров идет строго по этапам: вступительное слово ведущего, рассказ каждого участника, выбор вопросов, которые хочется решить, предложения, соглашения и обратная связь о результатах работы. Также есть несколько важных принципов. Во-первых, добровольное участие. Во-вторых, медиатор не оценивает ситуацию или



результат разговора, сохраняет конфиденциальность. В-третьих, он должен быть абсолютно нейтральным.

— Каждый клиент хочет найти во мне поддержку, но моя миссия — быть беспристрастной, выслушать обе стороны и сделать так, чтобы людям было комфортно общаться, — говорит Вера Григорьевна. — Сложно не включаться, когда эмоции зашкаливают. Находясь в эпицентре, невольно начинаешь волноваться за происходящее. Моя фраза «я медиатор» — мой якорек, чтобы мгновенно отстраниться и посмотреть на все со стороны.

МЕНЯЕМ ГАДОСТИ — НА РАДОСТИ

Медиация решает вопрос здесь и сейчас. Поэтому без страстей порой не обойтись. Одна из миссий специалиста — помочь освободиться от груза эмоций, которые перекрывают здравый смысл. Тогда арбитр должен взять паузу и помочь каждому выпустить пар. К примеру, для этого есть «кокус» — этап, когда ведущий имеет право остаться тет-а-тет с одним из спорщиков и выслушать его. Если человек проговаривает свои переживания, то может освободиться от них.

— Есть «психология на кухне», когда поговорил с подругой, и стало легче. В медиации принцип тот же, — добавляет эксперт.

Вторая миссия — работа с агрессией. Медиация богата способами, помогающими с ней справиться. Вера Григорьевна объяснила суть упражнения «Гадости — на радости»: если вас провоцируют на конфликт и говорят неприятные вещи, то вместо того, чтобы включаться эмоционально, нужно постараться поблаго-

дарить человека. К примеру, «Большое спасибо, что так внимательно ко мне отнеслись, заметили у меня этот недостаток». Но сказать не с сарказмом, а искренне. Если довести прием до автоматизма, получится отличная профилактика агрессии в жизни.

— Часто мы включаемся в конфликт, который нас совсем не касается. Будто затягивает в него, к примеру, если участники пытаются привлечь на свою сторону: «Видишь же, что я прав! Ты за кого?» Мудрее принять нейтральную сторону, предложить организовать диалог, чтобы каждый рассказал свою историю, не перебивая оппонента и не доходя до оскорблений. И только после этого возможна дискуссия. Я так и делаю в семье: предлагаю установить правила, — делится Вера Григорьевна. — Есть и другие способы решить конфликт — более творчески и играючи. Этому учусь у четырехлетнего внука. Недавно пришли с ним в школу развития и застали ссору двух детей, которые практически подрались из-за стула. Я решила поступить как педагог и развести малышей по разным углам, но внук сказал им: «А можно считать лочкой...» Вот такой юный медиатор!

ВЗРЫВНАЯ ВОЛНА КОНФЛИКТА

Конфликт рождается тогда, когда мнения людей расходятся и каждый упрямо стоит на своей стороне, не желая идти на уступки. Чаще всего многолетние ссоры — это снежный ком из невысказанного. «Он говорил — я промолчала», «Она не выполнила обещание — я не напомнил», — жалуются за столом переговоров. Мелкие обиды

копятся и превращаются в одну, невыносимо большую. Человек сам не знает, когда она рванет. Но если это происходит, взрывная волна сметает все на своем пути.

Поэтому лучший вариант, когда не получается уладить дело самостоятельно, — прийти к медиатору с намерением поработать над ситуацией. Тогда можно не только решить спор, но и вскрыть залежи старых ссор и недомолвок.

А для всех, кто хочет стать более устойчивым в эпицентре любого конфликта или получить новую профессию, существуют специальные курсы. Обучение стоит на трех китах: опыте, практике и стажировке, чтобы изучить искусство разрешения споров

со всех сторон. Медиатором можно стать за 120 часов, имея за плечами любое высшее образование.

— Я в профессии уже 10 лет, и она полностью изменила мое мировоззрение. Перестала вмешиваться, если третья сторона не просит, стараюсь не включаться в чужие конфликты. Еще интуитивно чувствую, что ссора может назреть. Тогда готова, не откладывая и не замалчивая, сразу же откровенно все обсудить, — рассказывает Вера Аксеновская. — Вы спросите, спорю ли я. Конечно, мне нужно отстаивать свою точку зрения и на работе, и с домашними. Но спорю конструктивно. Уже нет желания доказывать правоту до последнего, ведь у каждого — свое мнение. ✨



Сфера — центр образования, науки, практики психологии, медиации и самопознания!

Сфера — пространство вашего личного и профессионального роста.

Мы делаем из любителей профессионалов!

СТАНЬ ЛУЧШЕ!

Наши образовательные программы предназначены как для состоявшихся специалистов, желающих повысить свою квалификацию, так и для студентов, делающих первые шаги в профессии.

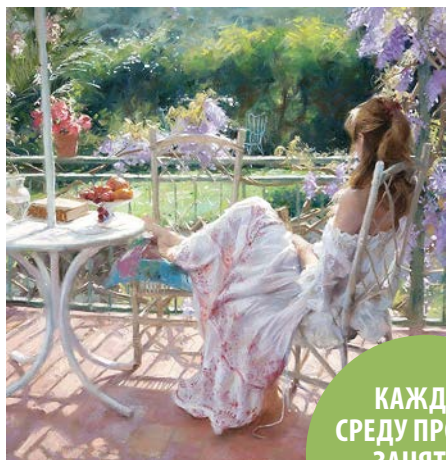
Дуси Ковальчук, 272/2, тел. 3-755-774,
www.nsk-sfera.ru, e-mail: nks-sfera@mail.ru,
группа в ВК: vk.com/psy_sfera

РЕКЛАМА

Автономная некоммерческая организация Образовательный центр профессионального развития «СФЕРА». Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 8361 от 25.12.2013 г. выдана Минобр. науки Новосибирской области

Как получить в подарок ГРАНАТОВЫЙ САД...

Бывают такие женщины, которые сразу притягивают к себе внимание. Вот она зашла, и ты понимаешь — солнце взошло! А бывает, зашел человек, и вроде нет его.



**КАЖДУЮ
СРЕДУ ПРОБНОЕ
ЗАНЯТИЕ,
ВХОД
СВОБОДНЫЙ!**

...Ей не хотелось, чтобы ее замечали. Я даже не запомнила, как она ко мне пришла. Что говорила, какие вопросы задавала. Но была у нее одна особенность... В каждый ее приход я искренне считала, что эту девушку вижу в первый раз. Искусством преображения с помощью макияжа она владела мастерски. Я удивлялась — как при всей ее яркости она умудряется быть незаметной, почти невидимой? Было непонятно, для чего понадобились откровенные сексуальные технологии такому застегнутому на все молнии футляру.

Она беззвучно приходила, дисциплинированно записывала, отсиживала практическую часть и незаметно растворялась в пространстве. Но на одном из тренингов она просто развалилась на части и совершенно не в тему горько расплакалась...

Оказалось, что ее муж собрался подавать на развод. Потому что она его больше не интересовала, не удовлетворяла, разочаровала, да мало ли еще чего. И она, стараясь спасти то, что имела, пришла осваивать высоты женского мастерства. Хватаясь за со-

ломинку, она не понимала, что эта соломинка ее утопит окончательно! Ведь то, что она умеет любить так, как никто его не любил, не меняло понятия «НЕ НУЖНА»... И передала я ее нашему женскому тренеру.

Своим мастерам я привыкла доверять полностью, в их работу стараюсь не вмешиваться, но выписанная Дарине рекомендация впервые заставила меня засомневаться в правильности подхода. Через несколько дней Дарина сама подала на развод.

Некоторое время мы не виделись. Все это время с ней плотно работала психолог академии «Стану Супер». Потом она стала приходить раз в месяц — на Лунную дорожку (мастер-класс по материализации желаемого). В середине лета она пришла с ключами от новой машины и осторожно поделилась, что у нее получается! Через месяц на таком же мастер-классе она, смущаясь, рассказала, что ей оплатили поездку на море...

Неделю назад в офис зашла ослепительная молодая женщина, и оказалось, что солнце взошло! Я всегда очень радуюсь успехам девушек, которые у нас учились, ведь каждой мы отдаем частичку себя. Но такого мощного эффекта я еще не встречала — у Дарины появился мужчина, который ее боготворит, сделал ей предложение и мечтает о детях. Она просто сияла от счастья, немножко смущаясь и извиняясь, потому что пришла без макияжа. Ее лицо опять было другим — юным, породистым и неимоверно прекрасным от ощущения собственного достоинства. Я с удовольствием любовалась, как она радуется шикарному кольцу, как кокетливо поправляет прядь волос



**ЯНА ВАЛЕРЬЕВНА АРХИПОВА,
СЕКСОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ И ДИРЕКТОР
АКАДЕМИИ СЕКСУАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА «СТАНУ СУПЕР».**

Направления: тренинги сексуального мастерства, система ВАГИТОН (тренировка интимных мышц), индивидуальные консультации и тренинги по партнерским отношениям.

рукой, увитой жемчужными браслетами! Она сама себе удивлялась: «Мне никогда не дарили такие подарки!» И по секрету поделилась, что пока не решила, какой будет ответ...

Там, откуда она вернулась, на берегу лазурного моря, ее ждет гранатовый сад, который ей преподнесут в качестве свадебного подарка, если она согласится на предложение, от которого почти невозможно отказаться!

Стану Супер

**Академия сексуального
мастерства «Стану Супер»,
Красный проспект, 200, офис 415,
тел. 292-99-58,
www.станусупер.рф**

«АПСАРА»: ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЖЕНЩИНЕ

Здоровая женщина всегда остается самой обаятельной и привлекательной. Поэтому особое внимание в оздоровительном центре женской гармонии «Апсара» уделяют физическому и психоэмоциональному состоянию представительниц прекрасного пола. А помогают в этом оздоровительные программы.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА...

- Диагностическая программа «ВедаПульс». С ее помощью специалисты оценивают состояние здоровья организма и на основе диагностических данных составляют индивидуальную программу оздоровления.

- Индивидуальные консультации специалистов по здоровому образу жизни по разделам: здоровое питание, натуропатия («лекарство» без химии) для красоты и здоровья, физическая активность с учетом ваших возможностей.

- Использование оздоровительного гармонизирующего комплекса (ГУ-1), который сконструирован по правилам сакральной геометрии и представляет собой пирамидальную конструкцию.

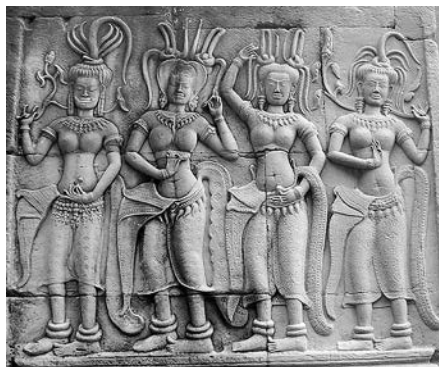
ГУ-1 создан группой проекта «Техномагия», которая занимается совмещением знаний, накопленных древнейшими цивилизациями, и современных научных разработок.

Сеансы пирамидотерапии снимают эмоциональные и нервные перегрузки; устраняют синдром хронической усталости; повышают жизненный тонус организма; устраняют последствия стрессовых ситуаций; помогают развить сверхспособности, наладить взаимоотношения с родными и близкими.

- Продукты функционального питания компаний «Сантевилль» и Perfect Organics как один из инструментов оздоровления.

...и души

Специалисты центра предлагают различные техники и методики, по-



зволяющие улучшить эмоциональную и психическую сферу вашей жизни. Работа возможна как в группах, так и индивидуально.

Подходы, темы, методики:

- Семейная психотерапия
- Детско-родительские отношения
- Психологический ликбез «Почему все не так» (диалоги о чувствах и отношениях)
- День дежурного психолога (еженедельно, до 5 часовых индивидуальных консультаций, а также терапевтическая группа — 3 часа)
- Арт-терапия для взрослых
- Женские тренинги для здоровья, привлекательности, женственности
- Коррекция фигуры, телесно-ориентированный подход
- Марафон выходного дня: разговорные и двигательные группы и мастер-классы по разным направлениям и тематикам
- Технологии красоты: встречи с мастерами — стилистами, визажистами, парикмахерами.

НА ПУТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВАС БУДУТ СОПРОВОЖДАТЬ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:



Таисия Кузнецова,
директор оздоровительного центра «Апсара», к. м.н., сотрудник МНИИКА им. Академика В. П. Казначеева



Ольга Осеева,
консультант по ЗОЖ, врач-гомеопат с большим практическим стажем



Наталья Амеликина,
сотрудник компании Perfect Organics (Санкт-Петербург), специалист по здоровому питанию



Ольга Нечаева, тренер центра, танцевально-двигательный терапевт, актриса новосибирского плейбэк-театра



Ольга Прохоренко, влюбленная в танец, сертифицированная ведущая практик «Пробуждение источника», женских мистерий, различных танцевальных направлений, таролог, рунолог



Михаил Некрасов, руководитель проекта «Техномагия»

Ждем вас по адресу: ул. Восход, 32/ул. Кирова, 82, оф. 211, 212 (ст. м. «Октябрьская», ост. «Магазин Зорька»).

Дополнительная информация по телефонам:

8-913-943-27-74, 8-913-892-10-48, 8-913-718-77-70 (Михаил Некрасов).

e-mail: centr.apsara@mail.ru, vk.com/apsaransk, vk.com/club133652463,

www.facebook.com/groups/970485533078541/

ОЛЬГА КОКШАРОВА:

«Человеку нужно сочувствовать и сопереживать, вести его сердцем»

Психолог, мастер-расстановщик — она работает через сердце и не боится идти глубоко в мир подсознательного, добираясь до самой сути, чтобы распутать крепкие узлы прошлого. В интервью Ольга рассказала о том, как душа стремится к безусловному принятию и как познакомиться со своим родом.

«НУЖНО ВОССТАНОВИТЬ ПОРЯДКИ ЛЮБВИ»

— Ольга, для меня расстановки — почти магия. Расскажите об этом методе.

— Это самый короткий путь к бессознательному: метод прочтения скрытых знаний о человеке. Цель — восстановить порядок в семейной системе, гармонизировать жизнь.

Происходит это так: клиент, решивший сделать расстановку, рассказывает ситуацию. В ходе запроса определяются связанные с ней значимые фигуры и назначаются заместители (люди, которые будут заменять события или персонажей из этой истории). Человек сам их расставляет, определяя свое место в системе. После это можно «читать» поле — внутренний, подсознательный образ. Затем идет работа с чувствами. И она имеет решающее значение, так как все, что связано с болью, не прожито и не принято, отражается на настоящем.

— Есть мнение, что любую проблему нужно полюбить, чтобы она ушла.

— Об этом подробно говорил автор метода расстановок Берт Хеллингер. Он описал законы и назвал их порядками любви. Во-первых, каждый член семейной системы имеет право на принадлежность к ней. Например, есть пьяница. Все его осуждают, видят в нем только его вредную привычку. Потом в роду появится человек, который напоминает об этом. Из поколения в поколение проигрываются одни и те же истории, пока система не примет всех. Во-вторых, закон иерархии. Новая семья имеет приоритет перед



родительской. В-третьих, закон баланса «брать — давать».

Поэтому важно восстановить баланс, порядки любви — от старших к младшим — и принять всех исключенных.

— Сейчас популярна тема родовых сценариев. Как они влияют на нашу жизнь?

— За нами — огромное количество поколений и историй. И все это находится в психологическом поле. Когда-то было много боли, невыраженных эмоций, которые путешествуют сквозь время. Бессознательно, из любви и солидарности к роду, мы пытаемся сохранить убеждения. Например, человек хорошо зарабатывает, но стремительно избавляется от денег. Так работает страх раскулачивания: вдруг кто-то придет и заберет. Эти программы не дают использовать таланты, способности и улучшить финансовый уровень.

«РАБОТАЮ ПЕРЕВОДЧИКОМ С БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО»

— Каких личных принципов в общении с клиентами вы придерживаетесь?

— Мой учитель психолог-расстановщик Александр Рязанцев говорил, что каждому нужно сочувствовать и сопереживать, вести сердцем. Так и делаю. Хочется помочь разрешить каждую ситуацию, довести ее до конца. Это как с археологическими раскопками. Сняли слой убеждений и страхов, но виднеется еще какой-то «осколок». И опять работаем. Все это частички целого, поэтому параллельно решаются более глубокие задачи.

Еще один прекрасный преподаватель — доктор Ростислав Ломакин — учил в работе отдаваться процессу, не сопротивляться, не привносить своего. Просто наблюдать, будто мир работает через тебя. Ведь бессознательное уже знает ответы на все вопросы, и нужно лишь поработать переводчиком на язык сознания — помочь человеку услышать себя.

— Как часто нужно делать расстановки?

— Когда появляется намерение что-то изменить и есть вопросы без ответов. А если глобально, то Берт Хеллингер говорил, что в жизни нужно сделать три важные расстановки: текущей семьи, родительской и принятия рода.

Запись на личные консультации:
8-913-380-05-32.

Группа ВК: vk.com/kokscharovaolga

СВЕТЛАНА БАБКИНА:

«Любое расслабление — это о любви к себе»

Мастер релакса, автор и ведущая семинара «Я — счастливая» считает: когда человек разрешает себе отдых, то открывается жизни и снимает с глаз шоры. В интервью Светлана рассказала о том, как снять напряжение, сделать массаж спинного мозга и вычистить энергетическую грязь из дома.

— Светлана, ты называешь себя мастером релакса. Звучит! Что для тебя это значит?

— Мастер релакса — это тот, кто может расслабить пространство, людей и ситуации. Сожми кулак. Когда прикасаюсь — энергия не идет, а стоит разжать кисть — почувствуешь, как тепло от руки поднимается. Так в любом деле. Когда человек освобождается от напряжения, то позволяет себе принимать подсказки от мира.

Если расслабляем тело — уходят болезни, душу — становимся свободнее, дух — убираем препятствия на жизненном пути. Если есть конкретный запрос, во время процедуры ко мне часто приходит информация для человека.

— Про людей понятно, а релакс пространства — это как?

— Все отрицательные эмоции оседают в виде энергетического мусора. Женщина должна хотя бы раз в неделю избавляться от этого сора. Методов много. К примеру, обойти комнаты с горящей свечой против часовой стрелки или раскалить на сковороде соль и поставить ее вечером в чашках по 4 углам. Утром выбросить кристаллы в текущую воду. Можно в унитаз: «Куда вода — туда беда».



— Расскажи о своих техниках.

— Во-первых, массаж тибетскими поющими чашами. Это мощный проводник информации. Замечала, что у нее две спирали? Одна идет вовнутрь — забирает ненужное, а другая вовне — наполняет энергией и гармонией. Кто сделает массаж спинного мозга? А чаша умеет, работая на клеточном уровне. Вибрации инструмента структурируют жидкость в организме, запуская процессы самоисцеления.

Во-вторых, креольский массаж бамбуковыми палочками. Соприкасаясь с телом, они дарят целебные вибрации. Получается мощный лимфодренажный эффект и отдых.

В-третьих, спа-программы. Это удовольствие, очищение, ощущение тела в моменте. Когда делаю

обертывание, человек сильно расслабляется, будто опять побывал в утробе мамы. Есть вариант для бани на полдня, помогающий

обновиться и «перезагрузиться».

— Еще знаю, что проводишь семинар «Я — счастливая». О чем он?

— Счастье — от слова «часть». Мы едем в места силы (Алтай, Байкал, Окунево) и собираем частички, соединяемся со всеми стихиями. В процессе приходят важные техники. Для каждого участника — свои. И — да, разрешаем себе просто быть женщинами! Любими. Как река Катунь. Ее поток может случайно снести несколько деревьев, бывает. Но все по воле высших сил.

СВЕТЛАНА БАБКИНА — МАСТЕР РЕЛАКСА, ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ (ДУША, ДУХ, ТЕЛО)

Вам стоит познакомиться, если:

- устали от жизненных проблем;
- состоите в негармоничных отношениях;
- хотите разрешить какой-либо вопрос или ситуацию;
- ощущаете дисбаланс в теле;
- хотите просто расслабиться;
- желаете познать себя.

Что предлагает мастер

- Гималайский релакс-массаж тибетскими поющими чашами (1,5–2 ч)
- Индивидуальная работа с чашами и голосом (1–1,5 ч)
- Программы: спа (пилинг, обертывание, увлажнение тела и массаж), релакс, детокс
- Устранение психоэмоциональных, физических, пищевых перегрузок
- Программы при возрастных особенностях организма (3–5 ч) и многое другое
- Массаж креольский бамбуковыми палочками, теплыми травяными мешочками (1 ч)
- Релакс «под ключ» (баня: парение, пилинг, массаж) (3–6 ч)
- Сопровождение в поездках по местам силы



vk.com/club146668856, t2099345.wixsite.com/mysite21
Тел.: 8-913-985-36-24, 213-36-24 (Светлана)

Как узнать секреты пара и стать ЗНАТНЫМ БАНЩИКОМ

Банька — не просто приятная традиция, но и кладезь мудрости наших предков. Пора узнать тайны искусства русского парения! На базе Центра «Купало» работает Сибирская школа банного мастерства. Ценная теория и интересная практика сделают из вас мастера.



ОБУЧЕНИЕ В ШКОЛЕ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПАРИЛЬЩИКАМ, ТАК И ЛЮБИТЕЛЯМ ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ БАНИ.

АЗЫ БАННОЙ ГРАМОТЫ

На мастер-классах, семинарах и тренингах соединяются истоки традиционной русской бани и современные знания о физиологии. Важно понимать, что происходит с организмом во время парения, чувствовать телом полезный температурный режим, уметь работать веником. Теория бедна без практики, поэтому все знания закрепляются в парной.

— В парилке не стоит терпеть, важно чувствовать, что нужно именно сейчас — выйти на свежий воздух или немного поддать пару, принять теплый душ или отдохнуть за чашечкой чая. Лучший подсказчик, что и как нужно делать, — собственное тело. Когда окружающая температура достигает 100 градусов, организм испытывает серьезный стресс. Да, может обильно выделяться пот — но это происходит для того, чтобы тело не получило термический ожог! При температуре 60 градусов и высокой влажности тепло очень глубоко и равномерно прогревает «до самых косточек», выгоняя токсины и вредные вещества. Главное — расслабиться и получать удо-

вольствие, а пар и «банный дух» сделают все сами, — рассказывает Владимир Порошков, основатель Сибирской школы банного мастерства, руководитель Центра банной культуры «Купало». — Только подготовьте все правильно! Мы этому учим. Даже трехчасовой мастер-класс кардинально меняет подход к парению и поведению в бане.

В ШКОЛЕ ПРОВОДЯТ ТРИ ВИДА ЗАНЯТИЙ

• Ознакомительный мастер-класс (раз в месяц).

В течение 3 часов прямо в бане учат создавать «климат в парной», показывают технические движения и алгоритм классического парения.

• Углубленные семинары (на 1–2 дня).

На занятиях можно закрепить знания, полученные на мастер-классах,

освоить тонкости банного искусства. Преподаватели семинаров — приглашенные мастера пара со всей России и сотрудники Центра.

• **Регулярные занятия (2 раза в месяц в вечернее время).** Подходят для желающих оттачивать технику парения и расширить навыки.



БАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

В Центре «Купало» можно не только поучиться, но и отдохнуть. Баня-терем, построенная по древнейшей технологии ручной

рубки из вековых сосен, сеновал, качели, беседка, красивая территория и даже каменный лабиринт.

Внутри избы — 4 парильни на дровах: ольховая, осиновая, липовая и кедровая. Каменки собраны из различных видов целебных камней с повышенной термостойкостью и хорошей теплоотдачей. Такое соседство позволяет максимально извлечь их полезные и магические свойства.

Главная изюминка центра — традиционная программа парения. Это целое путешествие, которое может включать ладку, прокатку полешком, контрастные процедуры, использование прутков ивы, березовых, дубовых, липовых, осиновых, черемуховых или можжевельниковых веников, отдых с травяным чаем и медом.

СИБИРСКАЯ ШКОЛА БАННОГО МАСТЕРСТВА



Центр банной культуры «Купало» — комплекс для истинных ценителей традиционной русской бани. На опушке леса, в рубленном из вековых сосен тереме, вас ждут 4 парильни на дровах: осиновая, кедровая, липовая, ольховая. Каменка в каждой парильне — это уникальное сочетание камней разных пород, подобранных с учетом целебных свойств. Веники на любой вкус дополняют картину настоящей русской бани.

**В НАШЕМ КОМПЛЕКСЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
УСЛУГАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПАРИЛЬЩИКОВ.**



Мы находимся на Красноярском шоссе (15 мин. от пл. Калинина),
Новосибирская область, п. Озерный, ул. Центральная Аллея, 54,
тел. (383) 310-70-80, www.kupalo.su, vk.com/banikupalo

АРОМАСВЕЧИ:

терапия огнем и ароматом

Поднять настроение, активизировать работу мозга, взбодриться или, наоборот, подготовить организм ко сну — сделать все это способны запахи. О том, как это работает, что нужно учитывать, покупая аромасвечи, и почему лучше приобретать изделия ручной работы — читайте в нашем материале.



У КАЖДОГО ЗАПАХА — СВОЙ ЭФФЕКТ

В древности люди использовали сальные свечи. Но они плохо горели и дурно пахли. Именно тогда кому-то пришла в голову гениальная идея — добавить эфирное масло. Экспериментируя и совершенствуясь в этом деле, соединив энергию огня и ароматов, человечество открыло удивительный мир — ароматерапию.

Причем очень скоро стало ясно — каждый запах дает свой эффект.

Ароматы цитрусовых, кедр, розмарина, сандала — отличные стимуляторы, они помогают справиться с депрессивным состоянием, увеличить работоспособность, улучшить память и концентрацию. В пору экзаменов, накануне важных переговоров и просто в моменты, когда нужно собраться и активизировать все свои ресурсы, аромасвеча с этими запахами — то, что нужно.

Если хочется успокоиться и расслабиться — на помощь приходят ароматы ромашки, герани, чайного дерева, лаванды. Последний, кстати, один из самых доступных, распространённых и многофункциональных ароматов, который подходит каждому.

Запахи миндаля, эвкалипта, корицы создают атмосферу тепла и уюта и помогают согреться, а бергамота, магнолии, фиалки — освежиться в жаркий день.

Ароматерапия помогает справиться и с физическими недугами. Доказано, что запахи сосны, душицы, чабреца дают противовоспалительный эффект, ароматы лаванды, мяты, ромашки оказывают жаропонижающее и потогонное воздействие, а шалфея, иланг-иланга, розы и ладана, помимо всего прочего, — отличный природный иммуностимулятор.

Этот список можно продолжать бесконечно. Мир ароматов уникален. Стоит окунуться в него однажды, понять, как это работает, и ты уже не сможешь не окружать себя ими.

Кстати, цвет свечи тоже многое значит: у каждого своя эмоция. Например, зеленый успокаивает, синий — стимулирует работу головного мозга, красный — возбуждает. С точки зрения мистики каждый из них тоже имеет разный смысл. Например, желтый — цвет удачи, неожиданных бонусов, он отвечает за привлечение радостных событий в жизнь. А зеленый дает энергию денег.

ГЛАВНОЕ — ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Лана Лебедева — врач-физиолог, психолог, доктор философских наук. А еще — владелица семейного заводика по изготовлению свечей. С ароматерапией она познакомилась больше 20 лет назад и вот уже 12 лет занимается изготовлением свечей.

— Я росла в очень интересной семье. Бабушка была травницей и считала, что воск, ароматы обладают целительной силой. Было очень интересно слушать ее рассказы. А когда я выросла, занялась изучением этой темы с точки зрения науки, — делится Лана.

Да, выбор свечей в магазинах сегодня огромен. Они «вкусные», недорогие, часто продаются в уже готовых стеклянных стаканчиках-подсвечниках. Очень удобно. Но ароматерапией здесь и не пахнет.

Лана уверена: главный критерий хорошей свечи — ее экологичность.

— Не рекомендую покупать свечи в больших магазинах — там продают поставленный на поток продукт. Как правило, в таких свечах



СОЗЕРЦАНИЕ ОГНЯ ОЧИЩАЕТ ДУШУ И ТЕЛО, УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА, ПИТАЕТ ПОЛЕЗНОЙ ЭНЕРГИЕЙ. ОГРОМНЫЙ КОСТЕР ИЛИ ИЗЯЩНОЕ ПЛАМЯ СВЕЧКИ — НЕВАЖНО. ГЛЯДЯ НА ОГОНЬ, ЧЕЛОВЕК ОТПУСКАЕТ МЫСЛИ, ПОГРУЖАЕТСЯ В ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ И ДАЕТ СВОЕМУ ТЕЛУ И СОЗНАНИЮ ОТДОХНУТЬ И ПЕРЕГРУЗИТЬСЯ. ОГОНЬ СПОСОБЕН ЛЕЧИТЬ ДАЖЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДУГИ.



много химических добавок, ненатуральных красителей и ароматизаторов. При их горении выделяются канцерогены, бензол — это совсем не полезно для здоровья. Производитель же, в свою очередь, не обязан указывать состав, — сетует Лана. — А у создателей свечей ручной работы всегда можно узнать, из чего они сделаны, проконсультироваться по использованию и подобрать именно то, что нужно.

Противопоказаний для использования качественной аромасвечи нет. Единственное предостережение касается аллергиков. Хотя Лана уверена: от качественной свечи реакции не будет.

Сегодня производство Ланы — одно из самых крупных в Сибири среди изготовителей свечей ручной работы.

— Я всегда говорю, что, к счастью, не работала ни дня в своей жизни, хотя все мои знакомые знают, как много я тружусь. Просто создание свечей для меня — это не работа, а творчество, то, что вдохновляет. За этим занятием время летит незаметно. Ты словно витаешь где-то в облаках. И свечи получаются разные: результат зависит от настроения — романтического, радостного, возбужденного... Единственное, чего нельзя делать, — создавать свечи в плохом настроении. Создавая что-то своими руками, ты привносишь туда свою энергию. А что я могу подарить покупателю, если в процессе изготовления была наполнена негативом?

Совсем скоро у Ланы откроется магазин, в котором своих покупателей будут ждать множество ароматических свечей, восковых, особых, созданных для решения индивидуальных задач. Кроме того, обещает владелица, там будет множество трав для фито- и ароматерапии, уникальные чаи и сборы. Любители дарить и получать разные диковинные сувениры тоже найдут для себя много интересного.

**Тел.: 8-913-940-14-06, 8-999-463-97-66,
www.witchpot.ru, vk.com/witchpot**

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ МАГАЗИН
КОЛОВРАТ



РЕКЛАМА



WWW.KOLOVRAT.NSK.RU | 8-960-793-39-93

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ МАГАЗИН «КОЛОВРАТ»: чудодеям вход разрешен!

В самом центре Новосибирска есть уникальное место — магазин, который, словно волшебный портал, помогает попасть в мир тайн природы, эзотерики, оккультных наук. Здесь много нужного как для опытных магов, так и для начинающих исследователей.

МАГАЗИН ВОЗМОЖНОСТЕЙ

На витринах, полках и столах — **изобилие магической атрибутики**.

Здесь найдете кристаллы и минералы, книги по магии, дневники, карты Таро, маятники, руны (из камня, стекла и дерева), шкатулки, алтарную утварь, ступки из камней, скрижали, ножи, кинжалы, гримуары, магические шары для принятия решений и предсказаний. Большое количество цветных восковых свечей, шаманских, тотемных атрибутов, компонентов для снадобий, трав, благовоний, эфирных масел и украшений из камней с эзотерический символикой.

Почетные места занимают **музыкальные инструменты**: поющие чаши, варганы, бубны. Известно, что магия звука помогает настроиться, сделать важные шаги в самоисследовании, исцелить и расслабить тело, убрать негатив.

Здесь же представлены уникальные **амулеты-защитники** из золота, серебра, дерева, камня. Но с такой вещью нужно обязательно встретиться — увидеть, потрогать и почувствовать — мое/не мое. Эту возможность не предоставит никакой интернет-магазин, а в «Коловрате» создано особое живое пространство, где пришедший неспешно знакомится с важным артефактом, а вещь — с будущим владельцем. Иногда, зайдя за определенным символом,



человек выбирает другой, случайно повстречавшись со своим оберегом.

Найдете здесь и популярную сейчас **славянскую тематику**.

— Я почитаю свою землю, корни, истоки и знания наших предков. Они чувствовали и слышали сердцем, многое умели, используя законы матушки-природы. Еще в поколении наших бабушек были действенные заговоры в помощь близким, — рассказывает **Анастасия Надеева**, маг, магистр оккультных наук, основатель научно-исследовательского центра «Коловрат» и одноименного магазина. — Радуюсь возрождению культуры и стараюсь, чтобы была широко представлена полезная славянская атрибутика: домашние обереги, амулеты, пояса.

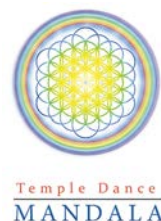
Если нужной вещи нет на прилавках, можно оставить заказ. В теме магии иногда нужны индивидуальные размеры, особые свойства атрибутов, и часто в силах магазина — сделать невозможное возможным. А для желающих создать талисман или руны самостоятельно здесь представлено множество заготовок.

КАЖДЫЙ — ВОЛШЕБНИК

«Магия — это мост, по которому можно из видимого перейти в мир незримый. Чтобы усвоить уроки того и другого», — писал Пауло Коэльо. Задача «Коловрата» — быть вратами в мир эзотерики, саморазвития и самопознания. Здесь можно не только купить нужную атрибутику, но и получить консультацию у практикующего волшебника! Также при магазине проводятся тематические встречи, мастер-классы и обучающие курсы.

— Я родилась в династии магов, мои родители тоже обладают особыми способностями, часть талантов и знаний передали мне. К сожалению, у многих людей такие слова, как «магия» и «оккультизм», ассоциируются с чем-то злым и поэтому пугают. Но это всего лишь **наука о законах мироздания**, — поясняет Анастасия. — Конечно, в мире есть дуальность: черное и белое, день и ночь. В магазине я постаралась выбрать золотую середину. И знаю, что каждый, кто переступает этот порог, пришел не случайно.







АРТ-КЛУБ «ПИЛИГРИМ»: СЕКРЕТЫ И РАДОСТЬ ТВОРЧЕСТВА — КАЖДОМУ!

Здесь каждый создает свою жизнь: лепит счастье, сглаживает печаль, закрашивает неудачи и, словно раду, расцветивает настроение. Выставки, система увлекательных занятий и множество направлений помогают вдохновенно раскрыться в творчестве.

Творческие люди обладают ценным даром — создавая произведение, отстраняться от пережитого, смотреть на проблемы со стороны или заново воссоздавать счастливые минуты. Мы готовы поделиться этим даром с вами!

Вам не приходилось работать за гончарным кругом или писать картины? Не хватало времени на любимое хобби? Если загорелись творить сейчас, то все осуществимо, и момент настал! Не нужно думать, что возможности научиться упущены. Все только начинается...

Занимаясь живописью, рисунком, гончарным делом или другим искусством в арт-клубе «Пилигрим», можно раскрыть талант, выразить чувства через прекрасные творения, отдохнуть от рутины и переживаний и удивить близких авторскими работами. Занятия дают глубокий отдых, веру в себя, возможность вернуться к состоянию подъема и энтузиазма, как в детстве, провести время в компании интересных людей. У нас есть группы для взрослых и детей от 4 лет.

Виталий Котан, художник, фотограф, дизайнер, основатель и вдохновитель арт-клуба «Пилигрим»:

— Когда окружающие говорили: «У меня так не получится!», я чувствовал, что многие просто не знают о своих способностях, что нужно лишь поверить в себя и уделить немного времени, чтобы они проявились. Я мечтал создать такое место, где человек прошел бы путь от «никогда не смогу» до «здорово у меня получается», где творчество стало бы увлекательным путешествием в приятной атмосфере, а ученики нашли бы мастеров, друзей, единомышленников и поддержку группы. В 2008 году мечта сбылась — я открыл клуб. С тех пор с радостью наблюдаю, как преобразаются мои ученики, сколько уверенности, целеустремленности и радости появляется в них! Желаю всем не бояться мечтать и найти свой путь к себе. Живите ярко!

299-05-59

адрес: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 53, 1 этаж.
www.club-piligrim.ru vk.com/clubpiligrim [#artpiligrim](https://www.instagram.com/artpiligrim)

ЭКОПОСЁЛОК
С АВТОРСКОЙ ШКОЛОЙ,
ПАРКОМ И САНАТОРИЕМ

📍 НОВОСИБИРСК
ДЕРЕВНЯМИРА.РФ
+7 (383) 263 22 28



мира
ДЕРЕВНЯ



Открыты
продажи
Готовых
домов