

ОКТАБРЬ 2016



Академия Мастеров

**ВСЯ ПРАВДА
О КАЛИ-МЕДИТАЦИИ:**
почему не стоит бояться
прощаться с прошлым

АННА АКСЕНОВСКАЯ:
«Радость — это состояние
духовной свободы»

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ:
«Андрей Алексеев. Путь к себе»

БЛАГОВЕДА:
как развиваться, отдыхая

ПЕРУКУА:

«Русская душа всегда стремится
к совершенству и самопознанию»



«ЭКОтрОМ»: сила самой природы

ВИКТОР ДВОРНИКОВ, заслуженный изобретатель РФ, генеральный директор и основатель алтайской компании «Малавит», представил свое новое изобретение.

«ЭКОтрОМ» — биоэнергетический генератор, структурирующий пространство. Спектр его действия чрезвычайно широк, начиная от индивидуального оздоровления и заканчивая улучшением окружающей среды. Изобретение является частью «Малавит-технологии», и самостоятельным продуктом.

«ЭКОтрОМ» — это биоэнергетическая структура, созданная специально для тех, кто хочет жить долго, выглядеть хорошо, растить здоровых детей, пить полезную воду и есть качественные продукты.

Мощный восстанавливающий эффект происходит за счет комплексного воздействия элементов «ЭКОтрОМа»: это и активная структура в виде фуллере-на, который давно известен своими полезными свойствами, и сочетание цвето-, свето-, виброакустических, вихревых и электромагнитных полей, информационных матриц, на которых прописаны полезные свойства растений, минералов, явлений природы.



«ЭКОТРОМ» — БИОКОНСТРУКЦИЯ, КОТОРАЯ ЗА СЧЕТ ТОНКО СБАЛАНСИРОВАННОГО РИТМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЗДАЕТ ЭНЕРГЕТИКУ ПРОСТРАНСТВА, ОЧЕНЬ ПОЗИТИВНУЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ПОЛУЧЕНИЯ НОВЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРЕПАРАТОВ.

— Нашей задачей было совместить всю пользу первозданности природы и передать ее с помощью технологии, — рассказывает Виктор Дворников. — Ведь благодаря «ЭКОтрОМу» уже через 5–15 минут сеанса вы почувствуете реальное улучшение самочувствия, и это только видимый, моментальный результат, как говорится, результат налицо.

Положительных эффектов множество: от оздоровления всех систем организма и укрепления иммунитета до возможности самим структурировать продукты и воду для своей семьи.

— Ритм жизни сейчас таков, что не каждый может позволить себе поехать в лес, горы или на море тогда, когда хочется, или на столько, на сколько хочется. Что уж говорить, порой не найти даже пары часов на массаж, — рассуждает Виктор Миронович. — Я учитывал это, создавая «ЭКОтрОМ». 5–15 минут в день для себя может найти каждый. За это время, проведенное в «ЭКОтрОме», вы поможете телу избавиться от негатива и усталости, полученных за день, скорректируете психоэмоциональную сферу, восстановите ресурсное состояние организма, расслабитесь и почувствуете себя отдохнувшим. И это, повторюсь, лишь видимый и сразу ощущаемый эффект. Для глубокой проработки всех систем необходимо 10–15 сеансов.



Будьте здоровы! Всего вам светлого!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Евгения Савина

и пространство красоты Perfecto



— Здравствуйте, давайте знакомиться, меня зовут Евгения. Я нейл-мастер.

В свое время, окончив институт, мечтала построить карьеру в банковской сфере. И мне это удалось. Дела шли хорошо, мне нравилось все, кроме отсутствия свободы. Я жила на работе, не имея свободного времени на личную жизнь и увлечения. Не могу сказать, что сейчас не живу на работе, но состояние душевного равновесия, гармонии и абсолютного счастья от того, чем занимаюсь, не покидают меня уже седьмой год.

Маникюр интересовал меня всегда. Себе первый я сделала в 12 лет, в студенчестве часами сидела и разрисовывала себе

ноготки лаками. Во время очередного отпуска это увлечение привело меня в школу маникюра. Дальше — больше: различные курсы дизайна и новых техник. Так я и превратила свое хобби в любимую работу!

Обретя любимое дело, я стала абсолютно счастливым человеком. В душе поселилась гармония, я научилась видеть красоту в мелочах и несу частичку прекрасного другим. Каждый день получаю улыбки и восторг своих клиентов, вижу, как плохое настроение сменяется хорошим — уверена, цветотерапия творит чудеса.

В своей работе я использую только качественные материалы, все новинки тести-

рую на себе, чтобы понимать, насколько комфортно будет моим девочкам.

Со временем появилось пространство красоты — Студия Perfecto. Мы — три феи красоты, которые там трудятся, постарались сделать его светлым и привлекательным — идеальным местом для создания прекрасного. Надеемся, что нам это удалось.

В мае нашей студии исполнился год, и мы не хотим останавливаться на достигнутом. Наши двери всегда открыты для всех, кто хочет быть красивой, ухоженной и модной. Приходите, сами все увидите и оцените.

В СТУДИИ ВАС ЖДУТ:

Я — ЕВГЕНИЯ — сделаю ваши ручки и ножки красивыми.

Как говорила Коко Шанель: «Все в наших руках, поэтому они должны быть в полном порядке».

НАТАЛЬЯ — свадебный стилист, создаст образ на любые случаи жизни, будь то важное свидание, деловая встреча или торжество.

СВЕТЛАНА — нарастит вам пушистые реснички для праздника, отпуска или просто для жизни в ритме большого города.

studio **Perfecto**
MakeUp&Nails

Адрес: ул. Линейная, 30 — 305
Инстаграм: [studio_perfecto](#)

МАНИКЮР, ПЕДИКЮР
Тел. +7-913-950-08-50,
Инстаграм: [Vashinogotki](#)

МАКИЯЖ, ПРИЧЕСКИ
Тел. +7-913-201-06-36,
Инстаграм: [nataliii_cherry](#)

НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ
Тел. +7-923-233-14-16,
Инстаграм: [lash_design_nsk](#)



На создание этого журнала меня вдохновила удивительная женщина — певица, моя подруга Перукуа. Каждый ее приезд в Россию — праздник соединения с ее сердцем, через которое можно познать собственную душу. Перукуа — проводник в мир самопознания, ее голос — как красивый и мощный поток любви, радости и гармонии. Бесконечно благодарю за возможность слышать Бога в ее творчестве.

Я много путешествую, веду практики и учусь сама. Давно мечтала о пространстве, в котором люди могут объединяться вокруг общих интересов, связанных с самопознанием, эмоциональным и физическим здоровьем. Я счастлива, что этим пространством стал первый выпуск журнала «Академия Мастеров».

Благодарю всех, кто поддержал эту идею, принял участие в наполнении страниц полезными и красивыми статьями. От всего сердца благодарю за помощь в создании журнала Ольгу Хен, Татьяну Ибрагимову, Юрия Кулакова, Татьяну Бушмакину, Ирину Кичкайло, а также мастеров и компании, которые выступили партнерами журнала.

Спасибо моему любимому мужчине за вдохновение и поддержку!

От всего сердца я делюсь с вами своим опытом, своей жизнью и приглашаю в увлекательное путешествие в мир самопознания с журналом «Академия Мастеров».

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

С любовью, Анна Аксеновская.

Читайте в этом номере:

- 10** Женское здоровье: учимся познавать свое тело
- 15** Флоатинг: погружаемся в ванну и достигаем единства с Вселенной
- 22** Танит Ма Кали: «Я влюблена в жизнь»
- 32** Парься! Раскрываем секреты банного искусства
- 34** Правило: старинный способ укрепить здоровье
- 35** Майя — о первых пробуждениях и тишине, в которой приходят ответы
- 36** Возвращаемся в состояние равновесия с помощью массажа



LubaButterfly
photographer



*КУПОН

 www.luba-butterfly.com
 [@luba.butterfly](https://www.instagram.com/luba.butterfly)
 vk.com/luba_butterfly



Фотограф, от работы с которым вы получите порцию наслаждения, дарит купон на скидку 500 руб. Воспользоваться купоном можно до 1 января'17.



**БУДУ СЧАСТЛИВА
ВСТРЕТИТЬСЯ
С ВАМИ ДЛЯ
ОБОЮДНОГО
НАПОЛНЕНИЯ!**

— Рада приветствовать читателей журнала «Академия Мастеров»! Меня зовут Любовь, многие знают меня как Luba Butterfly, я фотограф. Счастлива, что мироздание приносит мне так много красивого опыта работы с практикующими. Удовольствие мне доставляет каждый заказ, сколь закомплексованной бы ни была девушка. Мои клиентки попадают в своеобразную зависимость — и фотосессии становятся для них регулярной терапией.

С успехом отгремел проект в бохо-стиле «Летний бриз», который длился с начала июня до сентября. Порядка 80 девушек в белых платьях украшали пляж Обского моря и дарили красоту отдыхающим. Никто из участниц не замечал присутствия посторонних — с каждой мы входили в глубокий процесс расслабления и наслаждения своим телом. Светлый песок, синее небо и вода — лучший фон для летних карточек. Не требуется даже ни макияж, ни укладка. Такие фотографии смотрятся великолепно и без дополнительной обработки. Съемки на Обском море я провожу до конца октября, но уже не в открытых платьях, которые предоставляла на съемку всем желающим. Шатры на пляже буду ваять до зимы.

Это вкуснейшее лето подарило мне также фотопроекты «Подальше от асфальта» и «Земное притяжение» и расшило мою коллекцию бохо-балахонов и платьев черного цвета и ягодных оттенков.

Приятно осознавать, что погода не испортила ни один из фотодней, ни одну съемку! Даже когда город умывался ливнем, на пляже под мантры мы одни нежились на солнышке. Записываясь на съемку, будьте в доверии — погодные условия будут для нас наилучшими!

Список фотостудий в городе постоянно расширяется, и это лучший вариант для свадебной съемки, или в ожидании чуда, или с малышами, или для откровенной фотосессии. На моем сайте вы найдете информацию о подарочных сертификатах, о фотостудиях, о прошедших фотопроектах, а также новостной раздел, фотографии в той одежде, которую могу принести без доплаты.

Раз в месяц собираю женский круг для обсуждения подготовки к съемке и ради вдохновения. Осенью — зимой 2016 года фотографирую в Новосибирске, Барнауле, Москве, Лондоне, Индии, Италии и Венгрии.

АКАДЕМИЯ МАСТЕРОВ АННЫ АКСЕНОВСКОЙ:

Истина, радость и встреча с собой

Ведущая женских практик, психолог Анна Аксеновская (Лилит) хорошо известна в Новосибирске и за его пределами. Ее семинары проходят в Москве, Сочи, Воронеже, на Камчатке, Дальнем Востоке и в Горном Алтае, со своими тренингами Анна посещает Китай, Болгарию, Индию и Индонезию. Анна привозит в Россию своих учителей и мастеров международного уровня. Мы говорим с мастером о том, как занятия помогают расширять границы и какую роль играет проводник в мире самопознания.

РАСПРАВИТЬ КРЫЛЬЯ

— Почему женские практики так популярны? Что такое практикуют женщины на занятиях, чего они не могут наработать в обычной жизни?

— Женщины, которые регулярно посещают практики, например, танец «Мандала», ищут гармонию, возможность расслабиться, отвлечься. Им просто нужно отдохнуть от повседневности, которая держит в рамках, сжимает, не дает расправить крылья. Не ждать отпуска, не терпеть до праздников, а просто расслабиться здесь и сейчас. Немного внимания — и ты уже двигаешься в потоке собственной жизни, уже чувствуешь свое лицо, тело и осознаешь эмоции. Мегаполис глушит вибрации естественной жизни, нам так тяжело здесь быть самими собой. Регулярная практика — это распознавание себя и запоминание этого состояния. В нем есть улыбка, расслабленность, сияющие глаза — то, что заложено в нас природой, и это именно то, что после занятий мы можем принести в свои семьи. Нарбатывая такое состояние, к отпуску мы не будем выжаты как лимон. Это колоссальная поддержка в повседневной жизни.



— То есть практики — совершенно обычное дело?

— Я работаю с женскими практиками более пяти лет и люблю наблюдать, как они развиваются в разных городах. Вспоминаю, как эта волна поднималась в Новосибирске. Поначалу действительно приходилось тормозить людей. Я приезжала из Индии, сердце мое пело, мне хотелось

танцевать, а женщины недоумевали: какие танцы, какие закаты-рассветы? В шесть утра подъем, завтрак — садик — остановка — работа. День, когда мы делаем уборку в квартире и стираем, называется выходным. Я видела, как все это далеко от женской природы, от естественного течения жизни. Нет времени почувствовать, чего ты сама хочешь. Социум диктует, что делать, корпоративная этика — что говорить, мода — что надевать. И вот ты уже не помнишь, кто ты. Для меня живая женщина — это та, которая умеет слушать себя, у нее нет рамок, она безгранична. Сейчас заниматься своим эмоциональным здоровьем стало так же естественно, как, например, ходить в спортзал. Хотя у этого процесса есть и обратная сторона. Женских практик огромное множество, и под ними понимают все: от тренировок интимных мышц до обучения манипулятивным стратегиям, чтобы завладеть мужчиной... Иногда ко мне на консультации приходят клиентки в совершенно «разобранном» состоянии. С помощью каких-то техник или ведущего они вошли в контакт со своими эмоциями, возможно, испытали душевную боль от старых травм, но процесс не был завершен. Женщины остались в состоянии

растерянности, дисбаланса. А любая терапия должна случиться. Негатив нужно перевести в позитив, разрушительные энергии — в конструктивное восприятие, во благо. Женщина обращается за помощью, когда у нее что-то случилось. Она может включиться в мероприятие и прожить свою историю, выдохнуть ее. И тут важно, какой специалист ее поведет. Важно, чтобы терапия принесла исцеление, а не зависимость от практики или выпадение из реальной жизни. Это другая

крайность. Терапия — поддержка, после которой человек может сам идти по жизни в контакте с тем миром, который у нас есть. Тут действительно важна квалификация мастера.

НАЙТИ УЧИТЕЛЯ

— **Как узнать квалификацию специалиста? Любая социальная сеть — источник каких угодно знаний, от ведических до медицинских. Вне зависимости от качества и правдивости этой**

информации человек может, опираясь на нее, начать свою практику.

— Я рекомендую наблюдать. Пробуйте разные практики, оценивайте опыт мастера, смотрите на его учителей или учеников, дополнительное развитие. Конечно, хорошо, если базовое образование специалиста — психологическое. Работа с эмоциональной сферой требует от нас не только квалификации, но и чистоты собственного сознания.

АННА АКСЕНОВСКАЯ,

создательница профессиональной лиги «Академия мастеров», ведущая женских практик и телесной терапии, психолог, консультант Академии цветотерапии (ASIACT, Аура-Сома, Великобритания)

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

- танец «Мандала» в Новосибирске
- динамические медитации
- консультации Аура-Сома
- автор программ терапии «Мир женщины»
- семинары, тренинги, путешествия

сайт: Академиямастеров.рф

ФОТОГРАФИЯ ДУШИ.

Natalia Koleda





ния, поэтому опыт личных практик также имеет значение. Я выбираю для себя медитации, танец «Мандала» и цветотерапию, но знаю, как много еще способов существует, чтобы помочь женщине прийти к своему природному Я. Голосовые практики, расстановочный метод, динамические медитации, различные подходы в психологической групповой работе. Меня часто просят порекомендовать практику или мастера, и я организую мероприятия тех специалистов, квалификация которых не вызывает у меня вопросов.

— Поэтому ты решилась на создание Академии мастеров Анны Аксеновской?

— Этот процесс произошел сам собой. Я делаю работу, опираясь на свой опыт, на свое вдохновение. Приглашаю своих учителей и тех, кто двигается со мной в одном направлении. По сути эта Академия уже давно существует, просто пришло время дать этому процессу имя и форму. Академия мастеров — это ассоциация профессиональных российских и зарубежных специалистов. Здесь люди могут найти своего учителя и практику. А начинающие мастера — пройти обучающие курсы, получить поддержку и необходимую квалификацию для работы с аудиторией.

СТАТЬ ЖИВОЙ

— Какие мероприятия планируются в Академии в ближайшее время?

— Организация концертов, выездные тренинги и семинары, марафоны, фестивали. Сейчас я занимаюсь разработкой методики обучающего курса для мастеров. Для тех, кто чувствует ресурс работать с людьми, кто уже накопил опыт личной практики и готов ей делиться. Курс поможет будущим тренерам проработать собственные эмоции, настроиться на определенную частоту вибраций и обучиться технике безопасности — терапевтическим основам ведения группы. Правильный вход и выход из контакта — очень важный момент, человек не должен остаться наедине со своими страхами или

болью. Любая практика, короткая регулярная или семинар, должна вести к гармонии, радости, встрече с собой, с истиной... Радость — это состояние духовной свободы. Ведь часто люди попадают к специалистам после сильных переживаний да и вообще обращаются к духовному развитию, когда жизнь прижимает к стенке. Поэтому практика — путь к освобождению. Человек, познающий себя, — как птица феникс. Чужие стратегии, отжившее прошлое, ярлыки и границы должны сгореть, и тогда из пепла возродится свободная личность — чувствующий, живой, настоящий человек. Поэтому символом Академии стала птица феникс.

— Цель высока. Не слишком ли это далеко от реальной жизни?

— Совсем нет. Духовный путь позволяет познать себя в целостности, раскрыть множество граней. В жизни это проявляется как развитие интуиции, эмоциональной стабильности, гибкость в восприятии изменений, свобода от зависимостей. У людей появляются истинные желания и новые удивительные навыки, тонкое восприятие качества жизни. И все это социально ориентированные способности. Для меня это состояние потока, в котором я плыву, это мой танец — танец с жизнью. 🦋



Я – Дома!

Я и есть мой Дом.

Чего мне еще желать?

Чего я могу желать, когда сам являюсь тем, что содержит в себе все желания?

Это все, что мне было нужно.

Как странно после многих лет скитаний обнаружить себя там, куда я так стремился попасть...

И это произошло не раньше, чем я исчерпал себя.

Лишь оставшись без усилий, без надежды, на руинах того, что я называл собой и своей жизнью, я обнаружил, что я и мой Дом — одно.

Это — момент истины. Здесь все, что было начато, приходит к своему завершению.

Это — момент до начала, к которому приходит все, что есть. Из которого оно теперь никогда не уходит, оставаясь при этом...

Это — момент Всегда. И он же — Никогда.

Здесь — выдох...

И здесь — вдох...

Это то, что недвижимо. Неуловимо в слове и не может быть понято.

Незыблемое, как скала, Сознание. Свидетель своих собственных видоизменений, которые мы называем жизнью.

Я и Сознание не разделены.

Я — Дома!

С. Никонов

Школа женского здоровья «Я здорова»: ПОРА НАЧАТЬ ЖИТЬ

Мы, современные женщины, достаточно продвинуты, поэтому без особого стеснения садимся в гинекологическое кресло, даже если врач — мужчина.

А ведь каких-то 100–150 лет назад это было табу! Похоже, многие темы, связанные с органами и мышцами, которые находятся «там, внизу» до сих пор продолжают оставаться под запретом. А между тем каждая из нас знает, как сильно женские недомогания могут портить жизнь.

Женщины, которые хоть раз испытали цистит или первые его симптомы, которые даже через год после родов стесняются своего тела, живота и слишком просторного влагалища, — такого врагу не пожелают.

А потом идти к врачам, большинство из которых после обследования предложат хирургию как основное средство решения проблем... Сложные операции приносят лишь временное облегчение. Медикаменты — тоже.

Мы, Лидия и Надежда — основатели Школы женского здоровья «Я здорова» — прошли через многое, прежде чем вдохнули новую жизнь в наши женские системы. Знаем точно: многие из вас ищут информацию о том, как восстановить свое истинное, глубинное здоровье и наконец-то почувствовать жизнь.

НО ПОЧЕМУ, ОБУЧАЯСЯ ВОЖДЕНИЮ, ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАНИМАЕТЕСЬ С ИНСТРУКТОРОМ, А НАИВАЖНЕЙШИЕ ВОПРОСЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЫТАЕТЕСЬ РЕШАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО? ПО КНИЖКАМ, СЛУЧАЙНЫМ ВИДЕО В YOUTUBE?

Почему говорить о самоисследовании и интимных мышцах как-то стыдно и не принято вообще? Стеснение — это напряжение, то есть уже первое показание к занятиям интимной гимнастикой под руководством опытных, профессиональных инструкторов.

Мы знаем, о чем говорим и чему уверенно обучаем. Уже 10 лет мы консультируем женщин, а также применяем накопленные знания сами. Мы восстанавливаем здоровье методами интимной гимнастики, остеопатии и, конечно, работаем с внутренним состоянием женщины.

Опираясь на многолетний опыт, мы утверждаем, что успех на 50% зависит от внутреннего настроя женщины. А медицинское образование, знание физиологии и анатомии женского организма позволяет нам заниматься коррекцией проблем любой сложности.

Мы регулярно видим, как меняется жизнь женщин: их глаза начинают гореть, уходят женские проблемы, воз-



вращается вкус к сексу, наступает долгожданная беременность, после родов происходит быстрое, качественное восстановление, улучшаются отношения с самой собой и любимым мужчиной.

Как это происходит? Вы сами делаете это! Вы учитесь и регулярно занимаетесь, познаете себя и свое чудесное тело.

Мы готовы быть вашими опытными проводниками на пути к женскому здоровью. Настраивайтесь на серьезную работу и делайте решительный шаг.

В ШКОЛЕ «Я ЗДОРОВА» ПРОХОДЯТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ, А ТАКЖЕ SKYPE-КОНСУЛЬТАЦИИ, ПОЭТОМУ ВЫ БЕЗ ТРУДА ПОДБЕРЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ФОРМАТ.

Сейчас мы запустили уникальный онлайн-проект — марафон для поддержания вашего женского здоровья. Присоединяйтесь к нему в соцсетях (ВКонтакте и Инстаграм) и встраивайте регулярные занятия интимной гимнастикой в вашу жизнь!

Надежда Асанова. Лидия Величко.
Школа женского здоровья «Я здорова»,
тел. 8-913-758-0-758, www.vagitonclub.ru,
ВКонтакте: vk.com/vagitonclub,
Инстаграм: [@ya_zdorova](https://www.instagram.com/ya_zdorova)



 vk.com/vagitonclub  [@ya_zdorova](https://www.instagram.com/ya_zdorova)

ШКОЛА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Лидии Величко и Надежды Асановой

+7 913 758-0-758

ПЕРУКУА:

«Русская душа всегда стремится к совершенству и самопознанию...»

Певица из Австралии и легендарный мастер вокальной йоги с глубоким исцеляющим голосом, услышав однажды наставления самой жизни, на 10 лет отправилась в пустыню за сакральными знаниями о женской природе. Теперь на своих концертах и семинарах она делится этой мудростью. Об этом пути и важных открытиях она рассказала в интервью.

«КЛЮЧ К СИЛЕ — В ЧЕСТНОСТИ!»

— Перукуа, расскажи, когда ты впервые почувствовала ту самую силу, о которой говоришь на семинарах, — связь с Землей?

— Однажды вечером я давала концерт в престижном джаз-клубе Сиднея. Мое выступление было очень хорошим. Я чувствовала себя просто безупречной джазовой секс-дивой в ту ночь. Но мне показалось, что в мой адрес прозвучало недостаточное количество комплиментов после выступления.

На следующее утро я проснулась в состоянии депрессии, чувствовала себя полной неудачницей. Чтобы как-то снять эмоциональное напряжение, пошла к океану, на высокие скалы на берегу. Но мой дискомфорт только увеличивался. Я чувствовала, что иду на компромисс с собой, что не честна со своей природой. Чем выше забиралась на скалы, тем больше возникало суицидальных мыслей. Думала, если прыгну со скалы и разобьюсь, это не будет иметь никакого значения. Чувствовала себя очень одинокой. Я залезла на одну из высоких скал и стала разговаривать с океаном, как будто он слышит меня. Волны разбивались о камни внизу подо мной... И по непонятной мне причине вдруг стала петь то, что было во мне... Это был какой-то неизвестный мне самый голос. Он словно повел меня внутрь, в очень спокойное глубокое пространство. Я почувствовала покой и удовлетворение.



Я стала ходить на те скалы каждый день. И однажды почувствовала, что пою в состоянии единения моей души, разума и всей природы... У этого пения была очень чувственная женская природа. Как будто дух самой жизни пел через меня. Я поняла, что этот женский дух и привел меня на те скалы и что он же вел меня до этого по жизни, чтобы я пришла сюда и открылась ему.

Я поняла, что этот дух жизни и есть та исцеляющая сила, стоящая за всем вокруг. И я дала себе обязательство следовать за этим женским духом — можно сказать, за духом Земли, и петь для него, чтобы и другие люди могли почувствовать эту силу.

— Что делать женщине, чтобы удерживать эту силу, не становясь в позицию жертвы перед людьми или обстоятельствами?

— Ключ к силе — в честности! И способности действовать, основываясь на знании своей внутренней правды. Если вы живете в этом состоянии, то никогда не станете жертвой.

— Ты говоришь, что в свое время происходит освобождение от многих социальных обусловленностей. Когда испытала это?

— Это происходит не одновременно, не раз — и случилось. Освобождение — длинный путь. Для меня он начался с того, что я оставила привычную жизнь, друзей, музыку — весь свой мир в Австралии — и отправилась в высокогорную пустыню в США жить с коренным американским индейцем — шаманом. Это было будто слезть с иглы.

Я избавилась от зависимости от города, его искушений и постоянной стимуляции что-то приобрести. Конечно, это было болезненно, своего рода ломка, но именно это очищение и дает ту свободу, про которую ты спрашиваешь.

Однако свобода — это не то, что можно получить раз и навсегда. Это то, чему нужно посвящать время, постоянно вычищая социальную обусловленность, которая так и норовит прилипнуть к вашему активному уму.

— Очищаться нужно также и от родовых травм и программ. А как твой род повлиял на тебя? Какой багаж ты взяла от предков и ближайших родственников, от чего решила освободиться?

— Мой основной багаж — это проблема с бедрами, которая передается у нас по женской линии. Мама решила сделать мне операцию, и австралийские врачи провели экспериментальное хирургическое вмешательство. Этот случай чуть не сделал меня инвалидом. С тех пор я должна постоянно учиться понимать свое тело и заботиться о нем, чтобы оно могло жить. Остальные темы, связанные с родом, думаю, не очень активно проявляются в моей жизни, они трансформировались вместе со мной.

«МОИ МУЖЧИНЫ БЫЛИ УЧИТЕЛЯМИ»

— В чем твоё призвание, как считаешь?

— Проснуться самой и благодаря своему дару — голосу — вдохновлять на это и на саму жизнь как можно больше людей!

— Расскажи про самых важных для тебя учителей на твоём пути.

— Все мои мужчины были учителями. Равно как и я для них. Это был щедрый и глубокий обмен на всех уровнях. Но и женщины для меня тоже наставницы, я окружена ими.

— Ты поешь и даешь мудрые наставления сотням женщин по всему миру! Чем уникальны россиянки?

— Где-то глубоко внутри все женщины одинаковые, а на поверхности у нас, конечно, видны культурные различия. Многие из них быстро размываются в пространстве моих концертов и семинаров.

Я поняла, что русская душа очень щедрая, обильная, глубокая, стремится к совершенству и самопознанию!

— Вот и твой муж как раз из России. Кстати, на семинаре ты рассказывала, что когда-то попросила Вселенную подарить встречу с твоим мужчиной. Как ты это делала? У тебя был образ?

— Мой зов не был привязан к какой-то картинке. Он был основан на качествах



мужчины и представлении о жизни, которую я хочу прожить вместе с ним. Я написала песню и пела ее каждый день, гуляя на природе. Как раз сейчас записываю альбом, в котором делюсь подобными практиками с женщинами. К слову, мой мужчина пришел в мою жизнь не сразу. Я ждала его больше двух лет. Но он стал красивым отражением моего запроса. Так что будьте терпеливыми.

— Каковы в твоём понимании основы ролей мужа и жены?

— В стремлении к слиянию. Внутри себя и друг с другом. И этот шаг начинается с самопознания.

— Давай затронем еще одну сокровенную женскую тему. Какие уроки и откровения были у тебя во время беременности?

— Мой величайший урок был в том, чтобы перестать быть супергероем. Я женщина, и мне нужно уделять время себе. А роды дали понимание того, что нужно уметь полностью отпустить

контроль и сдаваться течению жизни, сохраняя при этом осознанность и свое намерение.

— Как удается соблюдать гармонию между духовным и земным в своей жизни?

— Это вопрос приоритета. Женщине важно уделять одинаковое внимание (не обязательно время) и внутреннему, и внешнему миру.

Большинство обращают внимание лишь на окружающий, не оставляя себе ни минуты. Довольно редко — наоборот, полностью концентрируются на внутреннем, отрицая происходящее вокруг.

Для меня очень важен баланс. Я повторяю свои звуковые практики, медитирую каждый день и при этом проживаю множество общечеловеческих ролей и состояний: мать, жена и творческий человек.

Мой единственный путеводитель во всем этом — любовь. Я слушаю голос сердца, своей матки всегда, когда принимаю какие-то решения. 🦋

КОНЦЕРТ ПЕРУКУА В НОВОСИБИРСКЕ: НОВЫЕ И ПОЛЮБИВШИЕСЯ ПЕСНИ

11 октября известная австралийская певица выступит в ДК «Прогресс». Накануне концерта журналисту «Академии Мастеров» удалось побеседовать с ней.



— Перукуа, как влияет ваша музыка на людей?

— Как вы, возможно, знаете, моя музыка оказывает глубокое влияние на людей. Вы, наверное, читали многочисленные отзывы от СМИ и коллег по музыкальному цеху. Про себя говорить не просто... Слушатели считают, что моя музыка открывает сердца и пробуждает сокровенные порывы души. Она одновременно пробуждает и наполняет. Вывает к настоящей любви и становится путеводителем по жизни. А для женщин мои песни еще и своего рода ключ к раскрытию настоящей женской природы во всей ее полноте и красоте. Для мужчин это уникальная возможность луч-

ше понять и почувствовать женщину и заодно соединиться со своим миром чувств.

— Чем этот концерт в Новосибирске будет отличаться от предыдущего, который был два года назад?

— На этом концерте помимо любимых хитов я исполню новые песни, записанные недавно в Лос-Анджелесе. Они отличаются от отчасти этнического материала, который составлял основу предыдущего репертуара. Это более динамичная, яркая и современная, но по-прежнему глубокая, сильная, проникновенная музыка. К примеру, я исполню своего рода гимн прекрасного пола «Горжусь

быть женщиной». Однако я обязательно спою 11 октября и несколько любимых так называемых этнических песен, без которых многим сложно представить мое выступление, например, Awaken the Snake или Soulfire.

— Что вдохновляет вас на новые программы?

— Я женщина, а значит, все время меняюсь. Как творческий человек всегда ищу новые способы выразить то, что переживаю, то, что волнует меня сегодня. Как человеку пути каждый день приносит мне новые откровения, озарения, новое понимание, какие-то темы открываются с новой стороны.

Где-то мой опыт делает мое мировоззрение более глубоким и полным. Все эти изменения находят отражение в песнях, которые и формируют мои концертные программы. Например, помимо уже упомянутой «Горжусь быть женщиной» я исполню композицию «Ты прекрасен», которую написала для своего мужа, или «Расставание с любовью», которая, надеюсь, поможет многим женщинам отпустить бывших возлюбленных и начать жить в настоящем, а не продолжать блуждать в закоулках памяти. 🦋

**Заказ билетов
по тел. +7 (383) 286-79-71.**

3 ВОПРОСА О ФЛОАТИНГЕ

Флоат-центр «Самадхи» существует в Новосибирске уже три с половиной года. За это время через него прошли более 1500 довольных клиентов, многие из которых посетили центр по несколько раз. В чем уникальность этой процедуры и почему она стремительно набирает популярность? Давайте разберемся.

ЧТО ТАКОЕ ФЛОАТИНГ?

Флоатинг — это расслабляющая процедура, во время которой человек погружается в камеру, наполненную тяжелым соляным раствором (вы будете лежать на поверхности воды, как в Мертвом море), изолированную от света и звука. При этом температура раствора максимально близка к температуре человеческого тела.

НАЗВАНИЕ «ФЛОАТИНГ» ПРОИСХОДИТ ОТ АНГЛИЙСКОГО TO FLOAT, ЧТО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ПЛАВАТЬ НА ПОВЕРХНОСТИ».

«Процедуру я бы сравнил с чисткой кэша в браузере», «Это просто космос на земле», «Островок умиротворения» — как только не отзываются о процедуре те, кто испытал ее на себе.

А вот как об этом рассказывает директор центра Вячеслав Кистанов: — Это совершенно невероятный опыт. Человек находится в невесомо-

сти, будто в космосе. В обычной жизни достичь такого состояния невозможно. Окружающая температура близка к температуре человека, и буквально минут через 5 теряется ощущение собственного тела. Помимо этого, благодаря абсолютной тишине и темноте мозг отдыхает от массы информации, которая бесконечным потоком льется в него в течение дня. Наконец можно побыть наедине с собой, пообщаться с собой внутренним. Ничто не мешает, ничего не угрожает.

ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ПРОИСХОДИТ С СОЗНАНИЕМ?

— Сначала очень сильно атакуют мысли — буквально со всех сторон, особенно если человек, так сказать, «не подготовленный». Но это достаточно быстро проходит — и уже к третьему-четвертому сеансу наступает такой момент, когда пытаешься о чем-то подумать, но не получается. Мысли успокаиваются, — продолжает

Вячеслав. — Не секрет, что в обычной жизни мозговая деятельность происходит в разных диапазонах частот. Наиболее высокопродуктивным состоянием считается такое, когда мозг излучает тета-волны, сопровождаемые яркими воспоминаниями, свободными ассоциациями, внезапными озарениями и творческим воображением. Достигается некое ощущение единства с Вселенной. Это еще называют измененным состоянием. Именно его можно достичь на флоатинге.

КОМУ ПОЛЕЗЕН ФЛОАТИНГ?

— На самом деле всем! Людям, познающим себя. Людям, которые работают над своими психологическими блоками и зажимами. Тем, кто просто устал от бесконечного потока информации, кого волнует постоянный шум города вокруг, кто хочет побыть наедине с собой, — перечисляет Вячеслав. — Наши двери открыты для всех!

УСТАЛИ НА РАБОТЕ?

ФЛОАТИНГ - САМАЯ РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА В МИРЕ



Устранение депрессии



Расслабление и отдых



Замедление старения



Улучшение состояния кожи

До 30 ноября **50% скидка** на абонементы по кодовому слову **«АКАДЕМИЯ»:**

3 сеанса - 1750 (вместо 3500)

5 сеансов - 2700 (вместо 5400)

8 сеансов - 3950 (вместо 7900)



Узнать о флоатинге подробнее и записаться можно по телефону 213-76-23 и на сайте samadhispa.ru.

КАЛИ-МЕДИТАЦИЯ:

4 главных вопроса

О том, что дает эта восточная практика, стоит ли бояться грозной богини Кали и почему после медитации могут начаться провокации со стороны знакомых и незнакомых людей, читайте в нашем материале.



ЧТО НЕСЕТ БОГИНЯ КАЛИ?

Свое название практика получила в честь индийской богини Кали. Несмотря на то, что образ ее грозен и, как кажется на первый взгляд, наполнен исключительно символами страха и смерти, делать выводы, основываясь на этом, не стоит. Давайте разберемся в символах и их значениях.

Изображается Кали в виде четырехрукой женщины, обычно обнаженной или одетой в шкуру пантеры. В некоторых случаях она описывается как оде-

тая в небо или пространство. В своей первозданной наготе Кали свободна от всех иллюзий, она представляет собой природу, материю, символизирует яркий огонь истин, который не может быть сокрыт под грубыми одеждами невежества.

В верхней левой руке она держит окровавленный меч, разрушающий сомнения и двойственность, в нижней левой — голову демона, которая символизирует отсечение эго. Верхней правой рукой богиня делает защитный

жест, прогоняющий страхи, а нижней правой — благословляет.

Образ Кали — это напоминание о том, что смерть, расставание, боль, разрушение невозможно победить или избежать, просто отгоняя от себя мысли о них. Эти состояния — такая же важная и неотъемлемая составляющая нашей жизни, как счастье, радость, любовь. Чтобы осознать всю полноту жизни, использовать весь свой потенциал, важно принять и эту сторону бытия.

Принять свою смертность — это и значит стать свободным, научиться жить по-настоящему. Кали становится матерью, открывающей своим детям эти истины.

ЧТО ДАЕТ КАЛИ-МЕДИТАЦИЯ?

Все качества, которые несет в себе богиня Кали, открываются во время практики.

— Сейчас у социального человека, живущего в городе, а значит, лишённого возможности естественного взаимодействия с природой, не хватает времени на свое здоровье, ему сложно пробудить свою силу, поддерживать себя в состоянии правды и действия. Именно это состояние сознания создает Кали-медитация, пробуждая благодаря активной динамической нагрузке и специальному «горячему» дыханию спящую энергию кундалины, мистическую трансформирующую силу, которая давно привлекает всех практикующих, — рассказывает Танит, автор практик Кали-медитации и книги «Дневник Кали». — Самый большой подарок от Кали — это способность действовать ясно, не останавливая себя сомнениями. Кали помогает разрушить ложные представления о себе. Происходит процесс выстраивания энергий на всех уровнях — тела, эмоций и ума. Гармонизируются тонкие тела, изменяется отношение к жизни, и приходит желание жить.

Эта медитация подходит для всех: для начинающих и продвинутых прак-

тикующих, для людей с совершенно разными запросами.

— Кали — богиня разрушения. Поэтому энергия, которая вырабатывается во время практики, помогает разрушить и избавиться от всего старого, отжившего — ненужных переживаний и эмоций, блоков в теле, — поясняет сертифицированная ведущая Кали-медитации Анна Аксеновская. — Эту практику можно назвать генеральной уборкой в физическом и эмоциональном телах, благодаря чему достигается ощущение чистоты и легкости.

Анна предупреждает, что накануне практики могут появиться лень, сомнения и ощущение, что идти на занятия совершенно не обязательно.

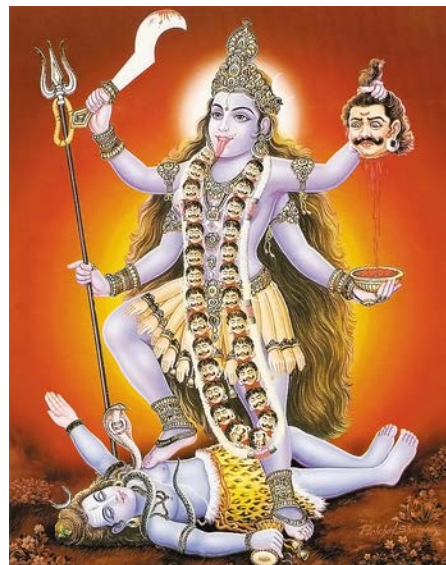
— Эта программа очень сильна энергетически, поэтому сопротивление может возникнуть и в теле. В этот момент постарайтесь расслабиться. На самом занятии эти ощущения уйдут, — поясняет Анна Аксеновская. — После самой практики могут появляться провокации со стороны близких, друзей или даже незнакомых людей. Например, меня во время марафона Кали-медитации периодически начинают останавливать сотрудники ГИБДД. Все это происходит для того, чтобы вы «слили» накопленную энергию. Не поддавайтесь.

КАК ПРОХОДИТ ПРАКТИКА?

Медитация проходит в несколько этапов. Первый — активация. В этот момент мощная энергия Кали пробуждается и наполняет все тело: всплывают все пережитые обиды, ошибки, потери. Для избавления от них Кали призывает ярость, предлагая таким образом выпустить эмоции наружу вопреки всем стереотипам поведения.

Второй этап — пропускание. В этот период участники медитации активно двигаются (тряска в теле), тем самым давая уже активированным энергетическим потокам в области крестца подняться наверх и заполнить все тело. На этой стадии работа на духовном уровне сменяется физической активностью, благодаря чему достигается расслабление.

Третий этап — отпускание. С каждым последующим сеансом происходит углубление.



**ЮЛИЯ МУЗЛОВА,
УЧАСТНИЦА
КАЛИ-МАРАФОНА:**

— Сила, ярость, огонь, легкость потоков, сильные вибрации, дивная мужская энергия... Благодаря своему телу за яркие ощущения, даже по дороге на работу нога на педали тормоза вибрировала)). Благодарю Вселенную за ответы на запросы. Спасибо, Кали!

Хочу выразить благодарность Анне Аксеновской, группе и моему партнеру.



**ВАЛЕРИЙ БАРАНОВ,
УЧАСТНИК
КАЛИ-МАРАФОНА:**

— На такой медитации был впервые. Она длилась семь дней. Я смог уделить медитации только два дня. Мне очень понравилось. Даже после двух дней энергии внутри прибавилось. Появилось какое-то спокойствие, немного изменился голос, прибавилось уверенности. В голове стало больше ясности и интересных мыслей. В очередной раз прокачал навыки коммуникации. Даже и представить не могу, какой результат можно получить по итогам 21-дневного марафона. Да и вообще, очень интересно оказаться в окружении интересных, привлекательных женщин (когда ты один, а их 20 — ну просто сказка). В общем, приложу максимальные усилия, чтобы побывать на следующем таком марафоне. Отдельно благодарю организаторов и ведущих такой редкой и необыкновенно интересной медитации — Анну Аксеновскую и Ольгу Хен.

Подводя итоги, скажу: мне очень понравилось узнавать новое, получать новый опыт. Мы растем и развиваемся или деградируем и умираем. Среднего не дано. Так что выбирайте то, что подскажет вам ваше сердце.

ПОДХОДИТ ЛИ ПРАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН?

Многие называют Кали-медитацию женской практикой. На самом деле это не так.

— Эта медитация отлично подходит мужчинам, открывая возможность войти в свою силу и прожить ее с точки зрения своей правды — знания КТО Я, — говорит Анна. — Кроме этого, медитация является хорошей тантрической практикой для пар. Во время занятия поднимается энергия правды, которая позволяет ясно увидеть, кто тот человек, который находится рядом. Это хорошая практика для проверки серьезности отношений. Например, во время моих марафонов были



**СВЕТЛАНА
БЕХТЕРЕВА,
УЧАСТНИЦА
КАЛИ-МАРАФОНА:**

— Знакомо ли вам такое состояние: вы вроде как живете, но чувствуете, что занимаете не свое место, желаете не свои желания и вообще не понимаете, кто вы и в чем ваша индивидуальность? Вы встаете каждое утро с надеждой, что все изменится. Но ничего не меняется. Вся ваша жизнь — это ожидание, ожидание чего-то лучшего, большего, интересного и захватывающего. Быть может, у вас даже все хорошо: работа, семья, хобби, но жизнь кажется какой-то серой, пресной. И вы... устали. Все хорошо, да ничего хорошего.

Возможно, картина несколько иная: вы точно знаете, чего хотите, но желаемое не приходит. Вы прикладываете усилия, стараетесь, выбиваетесь из сил. Ваша жизнь — это борьба, непрекращающаяся борьба с собой, с людьми, с обстоятельствами. Вы на пределе, ваше эмоциональное состояние часто скатывается в резкий минус, жгучую и страстную депрессию. Вы у стены, сквозь которую не можете пробиться. Вы читаете множество умных книг, но вам кажется, что все они не про вас. И вы... устали. Все плохо. И как из этого состояния выбраться — непонятно. Быть может, ваша ситуация описывается другими словами, но так или иначе вы чувствуете усталость от жизни и/или неумную тягу к переменам. Путей выхода множество, каждому, как говорится, свое. Но Кали...

Кали — это всегда прорыв, хотите вы этого или нет, остаться прежним у вас не получится. Кали — это глубинная работа с бессознательным, подавленным, непроявленным. Кали — это чистка, тотальная чистка всего, начиная с физического тела, кончая... Пожалуй, нет у этого конца — границы ставите вы сами. Кали — это сброс, перезагрузка, обнуление вашего жизненного опыта. С Кали я научилась проживать свои эмоции. С Кали я начала действовать нестандартно, вырываясь из круга обыденности. С Кали я получила новое качество себя. И после 21-дневного Кали-марафона изменения не заканчиваются. Я бы даже сказала, наоборот — только начинаются.

Со стороны это может казаться набором слов, но поверьте, за каждой из этих фраз стоит целая гамма ощущений и переживаний, осмысленных, осознанных, прочувствованных. Кали легче проходить в группе, но это всегда только ваша работа и конечный результат будет зависеть от ваших текущих запросов и убеждений. «О, Кали — это не для меня, я сходила на один день и ничего не почувствовала», — говорят некоторые. Я признаю, что кому-то Кали может показаться далеким и не родным инструментом трансформации себя самого. Но задумайтесь: вы годами нарабатывали шаблоны поведения, годами складировали в себе эмоции, не думайте, что все может измениться, словно по мановению волшебной палочки. Поток ощущений появится только тогда, когда вы без страха отпустите себя и с радостью упадете в свою боль, когда наконец-то позволите себе чувствовать. А это, по моему опыту, не всегда легкая задача.

Бегать от себя можно долго — годами, жизнями. Но ЖИТЬ — это ни с чем не сравнимый кайф. Поэтому пробуйте, дерзайте, идите в свою правду. Хоть, быть может, вы и не понимаете сейчас, что это значит. Все на ближайший Кали-марафон!



случаи, когда на 21-й день медитации мужчина делал своей спутнице предложение, потому что в состоянии правды и чистоты понимал, что она и есть та женщина, с которой он хочет быть, и что он готов принимать ее во всех проявлениях. Это очень сильно: если мужчина принимает вас в яростном состоянии, то примет и в любых других проявлениях, не стараясь что-то менять или корректировать.

Кстати, правда, которая открывается во время марафона, помогает по-новому взглянуть не только на своего спутника жизни и окружение, но и на состояние здоровья: многие болезни являются лишь иллюзией,

и после занятия они уходят. Впрочем, есть случаи, когда Кали-медитация избавляла и от вполне реальных недугов.

— Противопоказанием являются травмы позвоночника, беременность и послеоперационный период, потому что во время практики мы выполняем много физических упражнений. И я советую принимать решение об участии, опираясь на личные ощущения.

Что является итогом Кали-медитации? Ответ на этот вопрос у каждого участника будет свой. Но ощущение, будто за спиной вырастают крылья, желание жить, творить, практика гарантирует. 🦋



**Академия
Мастеров**

15 И 16 ОКТЯБРЯ

В НОВОСИБИРСКЕ СОСТОИТСЯ СЕМИНАР

«КАЛИ-ПРАВДА!» + КАЛИ-МЕДИТАЦИЯ — В ПОДАРОК.

А ВЕСНОЙ 2017 ГОДА ПРИГЛАШАЕМ

НА МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ — 40 ДНЕЙ КАЛИ-МЕДИТАЦИЙ!

ТЕЛ. (383) 286-79-71, САЙТ: АКАДЕМИЯМАСТЕРОВ.РФ

НОВЫЙ ГОД В ЖАРКОЙ ИНДИИ!

• СЕМИНАР-ПУТЕШЕСТВИЕ • 27 декабря - 7 января •

«ЦВЕТОК ЖИЗНИ» - ЭТО:

- Ощущение целостности и внутренней ясности
- Спокойствие и тишина на глубинном уровне
- Храмовый танец «Мандала»
- Дыхательные и тантрические техники
- Медитация на рассвете, ночные лунные мистерии
- Много солнца на пустынных пляжах
- Светящийся планктон в океане

РЕКЛАМА

Организатор
8-983-319-02-11

WhatsApp, Viber 8-913-002-79-71

Ведущая практики –
Анна Аксеновская

WhatsApp, Viber 8-913-374-76-54

<https://vk.com/id159344672>



https://vk.com/india_lilit



МЫЛОВАРНЯ «ДУШКА-ОТДУШКА»

Начать рассказывать об этой особенной компании следует, конечно же, с необычного и трогательного названия. Словосочетание «Душка-Отдушка» сразу же откликается мыслями о чем-то мягком, нежном, вкусном, ласковом и на самом деле очень точно передает посыл, который в своих творениях хотят донести создатели этой уникальной косметики. «Душка-Отдушка» — это косметика для души, это косметика с душой, отдушина для души, уставшей от серых улиц, дождливых и холодных городов, химических конвейерных продуктов, лишенных индивидуальности и созданных машинами, минувшая живые и теплые человеческие руки.

Создатели мыловарни уделяют особое внимание ингредиентам, используемым в производстве: вручную на Алтае собираются травы, из кото-

СЕГОДНЯ АССОРТИМЕНТ МЫЛОВАРНИ СОСТОИТ БОЛЕЕ ЧЕМ ИЗ 400 НАИМЕНОВАНИЙ ПРОДУКЦИИ И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗЛИЧНЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ РУК И ЛИЦА, МЫЛО, ГЕЛИ И ШАМПУНИ, МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА, ПАСТЫ ДЛЯ ДЕПИЛЯЦИИ, СКРАБЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

рых готовятся отвары, перебирается и очищается глина, выделяются протеины из шелка. В компании подумывали даже завести козу, чтобы получать молоко, но решили, что жить в городе ей будет некомфортно, поэтому продолжили покупать сырье у фермеров.

Каждая единица продукции создается мыловарами индивидуально, без использования автоматики, после

чего вручную же упаковывается.

Владельцы мыловарни уверены, что только при таком процессе производства и контроле качества возможно сохранять неповторимую квинтэссенцию продукции, ее аромат и свойства.

В линейке мыловарни одиннадцать коллекций, и она будет пополняться, чтобы удовлетворить вкусы и потребности самых разных покупателей.

ВЫДЕЛЯЮТСЯ В ЛИНЕЙКЕ ОБЕРЕЖНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ «ФИТО-ПРОБИОТИК», МУЛЬТИВИТАМИННАЯ — «БАБЬЕ ЛЕТО» И ФИТО-МИНЕРАЛЬНАЯ — «СИБИРСКАЯ ЗДРАВУШКА».

В НОВОСИБИРСКЕ ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ
«ДУШКА-ОТДУШКА» ПРЕДСТАВЛЕНА В МАГАЗИНАХ:

- «Алтай Дар», пр-т К. Маркса, 3
(остановка Ватутина, аптека «Солнышко»);
- ТЦ «Флагман», Вокзальная маг-ль, 86, 1-й этаж;
- «ЭкоЛавка», ул. Добролюбова, 2а, 1-й этаж;
- Интернет-магазин: www.душка-отдушка.рф

**Душка-
Отдушка**
ЛЮБИМАЯ КОСМЕТИКА СИБИРИ



«ФИТО-ПРОБИОТИК»

Продукты этой коллекции создаются на основе трех полезных молочных бактерий (пробиотиков), которые находятся в человеческом организме и защищают его. Но в условиях агрессивной внешней среды, а именно выбросов химикатов в воздух и влияния химической косметики, эта защита иногда ослабевает и требует поддержки извне.

Компания «Вектор-Биальгам», работающая в наукограде Кольцово, в ходе исследований смогла выделить эти микроорганизмы — лизаты лакто-, бифидо- и пропиобактерий. А технологи мыловарни, дополнив их алтайскими травами и другими натуральными компонентами (маслами, солями, глинами, травами), создали косметику, которая оберегает организм, восстанавливает и поддерживает его защитные функции. Отсюда и название коллекции — обережная.

Продукты этой коллекции нормализуют процессы регенерации и обмена веществ, восстанавливают водно-солевой баланс, борются с выделениями сальных желез. Благодаря чему организм справляется с преждевременным старением и гиперусталостью.

«БАБЬЕ ЛЕТО»

Продукты этой серии — фруктово-овощной мультивитаминный энергетический микс, состоящий из экстрактов самых активных и витаминизированных овощей и фруктов, таких как тыква, морковь, облепиха и цитрусовые (апельсин, грейпфрут, лимон, бергамот).

Наша кожа требует большого количества витаминов и минералов, и коллекция «Бабье лето» призвана удовлетворить эти потребности, пролив теплое бабье лето в организме на весь год, а вместе с ним удержав в себе летнюю энергию и радость!

«СИБИРСКАЯ ЗДРАВУШКА»

Продукцию этой коллекции можно смело назвать целебной, ведь в ее составе содержится озерная алтайская соль, вулканическая глина, а для хорошей усвояемости минералов добавлено высокоактивное кедровое масло холодного отжима. Усилен весь состав кедровой живицей и эфирным маслом эвкалипта.

Богатый минеральный состав улучшает кровообращение и обмен веществ, замедляет процессы старения, очищает кожу и повышает ее эластичность, успокаивает раздражения и воспаления, положительно влияет на нервную систему, выводит токсины, восстанавливает химический баланс кожи и укрепляет ее ткани. Также является хорошим помощником в профилактике подросткового акне, лечении псориаза, экземы, аллергической сыпи и других кожных поражений.

Исследования рапы озер Алтайского края показали, что содержание в ней активных минералов, необходимых нашему организму, количественно не уступает солям Мертвого моря, а марокканская вулканическая глина гассул усиливает минерализацию, а также является хорошим абсорбентом для очищения межклеточного пространства от продуктов распада и агрессивной окружающей среды. Колыбель жизни — маленькие озера в экологически чистом районе Горного Алтая несут силу очищения духа и тела, сама природа заботится о нас.

Создатели мыловарни «Душка-Отдушка» вкладывают в продукцию душу и сердце, тепло своих рук и силу природы, чтобы косметика стала настоящей отдушиной для каждого человека.



ТАНИТ МА КАЛИ:

хранительница огня

Мастер интегрированного знания об изначальной природе сознания — мандала, тантрика, мистик, основатель Вимана- и Оджайя-йоги, счастливая, реализованная женщина, мать, бабушка, жена, возлюбленная — все это Танит.

На протяжении 15 лет она практикует и передает знания об искусстве осознанного рождения, трансценденции сознания, любящей сексуальности, пробужденной жизни, исцелении рода, воссоединении тела, души и духа. Танит — бесконечно ищущий и познающий ученик и мудрый мастер, вдохновляющий примером своей жизни.

«Я «ПРОБУДИЛАСЬ» В САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ МОМЕНТ СВОЕЙ ЖИЗНИ»

— Танит, сегодня вы ведете за собой множество женщин, которые ищут новые знания о себе, своей природе, своем роде. Но когда-то и вы начинали свой путь с таких же поисков. Насколько сложным он для вас был?

— Путь — это всегда движение от сложного к простому. Поэтому он всегда начинается с преодолений. И прежде всего, с преодоления себя, своих напряжений, непониманий. Как и все, я начинала сложно. Для меня это было вопросом выбора — я новая или тот мир, в котором жила в прошлом. В начале пути ты, конечно, выбираешь Бога в себе, то есть отказываешься от старого, а это всегда больно. Начало пути связано с дисциплиной, преодолением старых паттернов сознания и введением тела в состояние чистоты через аскезу, но по мере того, как ты идешь, каждый шаг становится все более простым. Приходит состояние тишины, знания, обретается вера, и в какой-то момент, когда путь приводит тебя к самому себе, ты оказываешься в пространстве легкости, красоты, любви.

— Вы пишете, что в той жизни, где был брак, учеба в университете, вы чувствовали, что лишь выполняете социальные роли, живете в состоянии «долженствования». По сути большинство женщин сегодня так и живут. Болезни, разводы, переживания — неужели это обязательный этап, необходимый для начала новой жизни, трансформации?

— Это то, в чем мы себя обнаруживаем, и это естественно. Вначале мы замечаем, что играем социальные роли, находимся в состоянии переноса своего внимания на других, отождествляемся с какими-то разрозненными частями себя, предаем себя. Но вопрос не в том, где мы находимся, а в том, куда движемся. И нужно набраться смелости, чтобы признать правду о том, где мы есть сейчас. Не стоит пытаться приукрашать реальность, следует окунуться в эту правду, и это станет той отправной точкой, с которой мы начнем свое движение. Зачастую, чтобы душа пробудилась, мы приглашаем в свою жизнь очень сложные обстоятельства — болезни, предательство, потери, и я не исключение. Я тоже «пробудилась» в самый тяжелый момент своей жизни — когда заболела, потеряла надежду, меня предали близкие люди. Сейчас понимаю великий ресурс того состояния и благодарна за все предательства, боль, страх — именно они стали моей отправной точкой.

— Вы рассказывали, что ваша бабушка была хранительницей знаний, она лечила, гадала, к ней приходили люди. Можно сказать, что она стала вашим первым

учителем? Она делилась своими знаниями с вами?

— Сейчас понимаю, что она делилась своей кровью. Я пришла в свой род и по праву крови приняла все его знания, и бабушка проявляется сейчас через меня. Самое главное качество, которое было принято, — это радость жизни. Состояние простого ясного сердца, любви к жизни, ко всем ее проявлениям, любовь к природе. Состояние, в котором она лечила, не было на самом деле лечением — она просто могла выслушать и принять каждого, и благодаря этому принятию люди сами исцелялись. Конечно, были и травы, и какие-то заговоры, но сейчас я понимаю, что основным инструментом ее лечения являлась целостность ее души. И эту передачу я получила от нее.

— Вы уделяете большое внимание семейным и родовым ценностям, помогаете пробуждать энергию для вспоминания рода вплоть до седьмого колена. Что дают эти воспоминания? Как они помогают в жизни?

— Я считаю, что эти воспоминания — основа пробуждения и себя самого, и всех способностей, потому что каждый предок вкладывает в нас все лучшее, что у него есть, и мы имеем доступ к этим сокровищам благодаря генетической памяти. Пробуждение этой памяти, признание ценности родовой традиции позволяет войти в состояние ценностной жизни. Это открытие всей сокровищницы возможностей, которую мы имеем по праву крови. Поэтому для меня сейчас возрождение родовых

традиций, возвращение к родам — это путь исцеления всего человечества. Самый простой путь.

Рождаясь, мы принимаем по крови дар любви, потому что в роду все любимы, и абсолютную ценность жизни, потому что род живет для продолжения жизни на земле. Возвращаясь в родовой поток, мы принимаем абсолютную ценность природы, ведь именно природа по-настоящему учит нас, становясь нашим великим учителем. Солнце, передавая знания, учит нас состоянию ведания. Реки, втекая в единый океан, — состоянию соединенности и сонастроенности. Так же и люди: возвращаясь в родовой поток, мы просто возвращаемся к своей изначальной природе, стекаемся в единый океан, становимся реками. Восстанавливаем ценности рода, признаем ценность единения родов друг с другом, соединяемся в народы, возрождаем традиции, начинаем приходить к ценности высокой культуры, возрождаем ее... Так мы и становимся единым человечеством, которое живет на основе абсолютной ценности жизни и любви. Для меня это путь единения всего со всем, путь глубинного исцеления. Путь спасения жизни на Земле.

«ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК — ЭТО ВСЕГДА ПОСРЕДНИК, РОДИТЕЛЬ»

— Вам посчастливилось увидеть известного духовного лидера Ошо. Расскажите об этом. Что дало вам такое знакомство?

— Я не видела Ошо. Я приехала в Пуну, когда он уже ушел из тела. Но Ошо и знания, которые транслировались через него, стали той основой, которая помогла мне признать правду о себе. Ясность Ошо, его правдивость, «вертикальность», способность трансцендентно принимать и признавать этот мир... Я впитала это каждой клеточкой своего существа. Я сдалась. В какой-то момент у меня даже было состояние, словно я стала Ошо: начала думать, как он, говорить, как он... Пришло качество мастера, которое проявилось благодаря тому, что я просто слилась с ним, стала с ним единой.

— Какие еще знакомства стали для вас важными и судьбоносными?

— Для меня очень важным было знакомство с Прашантамом — это один из учеников Ошо — и его инициация в дисциплину, в ценность времени,



в растожествление с какими-то идеями это. Яростность — это качество я пробурила в себе благодаря Прашантаму: стала яростной, начала танцевать эту жизнь.

Еще одна очень красивая встреча, которая случилась в то же время, — встреча с Боди Рэем. Для меня Боди Рэй явился мастером, бесконечно любящим жизнь и дающим ценность каждому человеку. Сейчас его уже нет, но я считаю, что я стала и его продолжением тоже.

— Насколько важно, чтобы у человека был духовный наставник? И как его искать?

— Это очень важно. Духовный наставник — это духовный отец или духовная мать. Чтобы его найти, нужно слушать свое сердце. Сердце знает. Вы услышите, какую весть передает человек, который перед вами. Если ваше сердце возгорелось любовью, эта любовь приведет вас к Богу. Поэтому духовный наставник — это всегда посредник, это родитель. Мы проходим через него для того, чтобы самим стать мастером — откликнуться и идти. Сдаваться и следовать божественному, обретать себя.

«ЛЮДИ УСТАЛИ БОЯТЬСЯ»

— Вы — автор популярных динамических медитаций: «Кали-медитация», «Пробуждение Источника», «Гимнастика Дакини» и направления парной йоги — Вимана-йога. Откуда они к вам приходят и для чего служат?

— Я считаю, что сейчас нахожусь в состоянии соединенности со знающим полем Земли, практики приходят из этого поля, я просто чисто их провожу. Поэтому каждая практика — это передача через меня людям. В Кали-медитации и «Пробуждении Источника» интегрировалось все лучшее, что есть в динамических медитациях Ошо, и то знание, которое я прожила своей жизнью. Это прожитое, реализованное знание.

— Кали-медитация сегодня становится все более популярной практикой. Как думаете, почему? Все-таки Кали — богиня разрушения, страха, довольно агрессивная особа.

— Наверное, именно потому, что люди устали бояться. Потому что люди стали чувствовать, что за страхом есть что-то еще... Те, кто входит в свой страх,

обретают себя, правду жизни, любовь, источник соединения со своей душой, и Кали меняет свой лик.

Когда знакомишься с Кали, она пугает, потому что разрушает. Но она разрушает иллюзии. Кали пугает только для того, чтобы предостеречь, чтобы ввести нас в состояние абсолютного присутствия. Когда мы обретаем это состояние, она помогает нам трансцендироваться, жить ценностно в каждом мгновении. Кали делает страх инструментом, которым мы начинаем пользоваться для того, чтобы яростно двигаться в непознанное, чтобы расти, развиваться, познавать. Она становится любящей матерью, которая ведет по пути вознесения.



— Вы написали книгу «Дневник Кали». Как она рождалась? Для кого она, какие знания в ней собраны?

— Эта книга рождалась жизнью. В дневнике собраны мысли, которые приходили ко мне на протяжении последних 12 лет. Каждая мысль отточена, в нескольких предложениях содержится суть. Для меня это те кристаллы, которые я собирала как части своей души. И поэтому делюсь ими, чтобы, возможно, кто-то смог собрать себя из своих кристаллов — откликнуться и соединиться с Богом внутри себя.

— У вас есть парные практики. Кали-медитация, собственно, тоже рождалась как парная. Но насколько сегодня мужчины готовы к такому осознанному движению по жизни?

— Мужчины готовы, возможно, им просто нужно другое приглашение. Для того, чтобы соединиться в пару,

не нужно требовать, чтобы партнер шел за вами, — это неверно. Мужчина никогда не пойдет за женщиной. Для того, чтобы войти в пару, нужно дать ценность прежде всего себе и вернуть себе глубинное соединение со своей природой. Когда женщина возвращается на свое место, сдается природе, сразу же приходит мужчина, и он приходит как мастер. Он становится мастером рядом с такой женщиной. Женщина не передает знания через слова, нахождение, она принимает мужчину в свое тело, начинает его чувствовать — и через чувства знания интегрируются в нем, трансформируют его сознание, его суть. Я придерживаюсь мнения, что женщина не может быть мастером в том понимании, которое мы сейчас в это вкладываем, она не может вести за собой. Я никого за собой не веду, а просто храню связь. Просто оберегаю ценности, поддерживаю огонь в своем теле, храню его, поэтому к этому очагу приходят люди, чтобы погреться, чтобы взять этот кусочек света себе, в свое сердце. Приходит много женщин — им тепло, радостно, они пробуждаются рядом с тем источником, который я обещаю. Возможно, так.

Мужчины приходят тоже и сейчас все больше стремятся к этому знанию. Духовный путь мужчины — это путь познания, духовный путь женщины — это путь сохранения. Поэтому, любящие женщины, храните себя, храните свою любовь, храните свои семьи, храните своих мужчин.

— Вопрос, который, думаю, волнует множество женщин: как встретить любимого, выйти замуж и при этом не чувствовать себя потерянной, живущей не своей жизнью? Сегодня вы в статусе «влюблена», значит, вам это удалось?

— Я влюблена в жизнь! Очень важно быть влюбленной в жизнь. Влюбленная женщина не имеет возраста, всегда здорова, радостна и любима. Влюбленную женщину всегда видно по блеску в глазах, по грациозной походке, по радостному смеху. Влюбитесь в жизнь — и не нужно никого искать. Сядьте на землю, обретите эту ценность связи с Великой Матерью, и ваш мужчина придет к вашему очагу. Не нужно предавать себя. Нужно себя найти и сохранить — для себя, для него, для мира. ✨

Семинары и исцеления с **ПАТРИКОМ САН ФРАНЧЕСКО**

НОВОСИБИРСК

2 ДЕКАБРЯ —
СЕМИНАР ПО ИСЦЕЛЕНИЮ,
1-Й УРОВЕНЬ И ЛИЧНЫЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

3 ДЕКАБРЯ —
СЕМИНАР ПО ИСЦЕЛЕНИЮ, 2-Й УРОВЕНЬ

ПАТРИК САН ФРАНЧЕСКО — мастер, целитель, учитель из Индии, председатель международной благотворительной организации Самарпан. Каждый год во многих странах мира Патрик проводит свои семинары для людей, которые хотят обучиться исцелению на физическом, эмоциональном, ментальном уровнях. Патрик исцеляет многие виды заболеваний, в том числе раковые опухоли, психологические расстройства и прочее.

СЕМИНАР «ЖИЗНЬ В СИЛЕ»

На этом семинаре Патрик обучает, как наполнить вниманием и силой все области жизни, будь то еда, бизнес, работа, творчество или отношения.

СЕМИНАР 1-го УРОВНЯ

Исцеление всех видов заболеваний и избавление от отрицательных эмоций.

СЕМИНАР 2-го УРОВНЯ

Патрик обучает, как пребывать в состоянии Чистоты. Что такое Чистота и как ее сохранить? Чистота происходит от отсутствия ревности, гнева, ненависти, страха, стресса, зависти, осуждения, вины.

По вопросам участия обращайтесь:
тел. +7 (383) 286-79-71
Viber, WhatsApp +7-913-374-76-54
E-mail: Aksenovskaya1@gmail.com
сайт: академиямастеров.рф



**Академия
Мастеров**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПАТРИКА
WWW.SAMARPANFOUNDATION.ORG • WWW.LIGHTMOVEMENT.ORG

«АНДРЕЙ АЛЕКСЕЕВ. ПУТЬ К СЕБЕ» —

книга для тех, кто устал быть несчастливым

Издание в 180 страниц — это честная и откровенная история о том, как новосибирский бизнесмен изменил свою жизнь, отказавшись от погони за материальными благами в пользу духовного и личностного развития, укрепления семейных отношений.



АНДРЕЙ АЛЕКСЕЕВ — создатель проектов в сфере здоровой жизни, основатель Центра «Мира», экопоселка «Деревня Мира» и онлайн-журнала Miraman.ru, отец трех сыновей и двух дочерей.

Работа над книгой началась ровно год назад. В тот момент, когда, как говорит Андрей, он прошел определенный этап трансформации.

— С писателем Ладой Вилисовой мы сразу договорились, что не будем изучать аналоги и рисовать какие-то модели. Будем делать то, что идет сейчас, — рассказал Андрей на презентации издания. — Первые полгода

мы вообще не понимали, о чем эта книга. Но постепенно она обретала характер. В этой работе не было заказчика и исполнителя. Было лишь желание поделиться сокровенным. А когда нет желания наживы, то и проект получается искренний и наполненный любовью.

Андрей рассказывает историю своей жизни — знакомит с родителями

«Еще в студенчестве меня настолько захватил бизнес, что стало ясно: хочу заниматься именно этим. С утра ездил на учебу, после обеда занимался бизнесом, и так каждый день: рынок, алкоголь, огромные по тем временам доходы... Мы, совсем еще молодые ребята, зарабатывали столько денег, что в конце рабочего дня я в одиночку не мог поднять сумку, под завязку набитую наличными. Мешки денег мы везли в Москву, вагонами закупали товар, отправляли в Новосибирск, а когда возвращались, к нам уже выстраивалась очередь из покупателей. <...> Главным моим интересом в то время был бизнес, а в бизнесе интересовало только одно: как заработать еще больше денег».

и друзьями, женой и детьми, первыми бизнес-партнерами и гуру. Откровенно говорит о первых заработанных деньгах, тяге к развлечениям, гонке за свежими идеями, утрате счастья и его поисках.

Эту книгу даже условно нельзя поделить на «до» и «после». В ней нет голых фактов из биографии человека, трансформация Андрея Алексеева как личности происходит буквально на каждой странице. И следить за этим развитием, время от времени находя сходство между собой и главным героем, интересно и увлекательно. Каждая глава — это путь, опыт, познание разных граней себя самого, окружающего мира, себя в этом мире.

В этой книге можно найти ответы (или как минимум определить направления для их поиска) на вопросы: кто я? зачем я здесь? почему я несчастлив? свободен ли я? — и многие другие.

Отвечает Андрей и на один из самых популярных вопросов: можно ли совмещать бизнес и духовное развитие? А также рассказывает, как стать успешным, не ходя на нелюбимую работу.

А еще рассуждает о законах энергетического обмена и безграничном вселенском покое, находит эквивалент деньгам и раскрывает секрет исполнения



желаний, рассказывает о мистических путешествиях и практиках, которые помогают находиться в состоянии «здесь и сейчас» и видеть свой путь...

— Сейчас всю свою жизнь я пропускаю через

внутренние ощущения, — говорит Андрей. — Задаю себе вопрос: есть ли в том, что я сейчас делаю, покой и любовь? Если нет, то зачем мне это нужно?

В конце книги Андрей дает практические реко-

мендации, которые помогут прийти к себе.

— Это нелегкий путь, — предупреждает он. — Но с каждым шагом вы начинаете получать то, что все время ищете, — ту самую свободу и любовь. 🕊

«Я убежден, что возможно быть успешным, эффективным бизнесменом и при этом духовно развитым, осознанным человеком. Если деятельность направлена на благо других людей и при этом она помогает тебе реализовать свои таланты и способности, то тебе, безусловно, удастся совмещать бизнес и духовность. <...> В той точке, где совпадают интересы твои и мира, и находится источник твоего дохода. Наилучшая реализация наших талантов в том и состоит, чтобы приносить пользу другим, исполняя свое предназначение».



ГДЕ КУПИТЬ КНИГУ ЛАДЫ ВИЛИСОВОЙ «АНДРЕЙ АЛЕКСЕЕВ. ПУТЬ К СЕБЕ»?

В МАГАЗИНАХ НОВОСИБИРСКА:

- ЭКОЛАВКА ЦЕНТРА «МИРА», УЛ. ДОБРОЛЮБОВА, 2
- «ПЛИНИЙ СТАРШИЙ», КРАСНЫЙ ПР-Т, 17
- ВООК-ЛОК: ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», УЛ. ГОГОЛЯ, 13;
- АКАДЕМГОРОДОК, УЛ. ИЛЬИЧА, 6;
- ТЦ «САН СИТИ», ПЛ. К. МАРКСА, 7

- «СОКРАТ», ТРЦ «АУРА», УЛ. ВОЕННАЯ, 5
- «АКАДЕМКНИГА», АКАДЕМГОРОДОК, МОРСКОЙ ПР-Т, 22
- «МАРК АВРЕЛИЙ», КРАСНЫЙ ПР-Т, 153
- «КАПИТАЛЬ», УЛ. М. ГОРЬКОГО, 78
- «ПЕРЕМЕН», УЛ. ОРДЖОНИКИДЗЕ, 43



БлагоВедa

УСИЛИВАЯ ДРУГ ДРУГА

У нас всегда интересная, насыщенная программа (еженедельно выкладывается в нашей группе vk.com/bveda). У вас есть уникальная возможность познакомиться с разными тренерами и выбрать для себя подходящую практику для регулярных занятий.

Отличным дополнением являются наши друзья-музыканты, которые с радостью делятся своим творчеством! Живая музыка в формате Этно Джем, с возможностью оторваться на полную на нашем танцполе — создает атмосферу радости и счастья! Звуки тибетских чаш погружают в невероятные глубины себя. Мы проводим уникальную практику с чашами в воде — где напрямую попадаешь в Космический экстаз! Совместные трансовые круговые танцы с мантропением помогают открывать Сердца!

В дополнение можно сделать роспись Мехенди, узнать свою астрологическую карту, познакомиться с удивительной системой «Дизайн человека», посетить фитобочку и спа-программу. Также работает вегетарианское кафе, где сотрудники клуба с любовью готовят полезные вкусняшки из натуральных продуктов.

У нас собираются интересные, развивающиеся, творческие, уникальные, позитивные Личности! Если Вам созвучно провести выходной день в нашем формате - мы будем Вам благодарны за отклик! Приглашаем к сотрудничеству всех, кому интересен ЗОЖ. Ответим на вопросы по тел. 8-983-304-24-88 (Снежана) или blagovedaoffice@gmail.com

Регулярные занятия с мастерами БлагоВеды



18.30–20.00 — Йога с Натальей Маевской. Каждую среду и пятницу проходят занятия с мастером-основателем «Yoga of Kings» школы профессиональной подготовки преподавателей Йоги. Опыт личной практики более 18 лет.



Хатха-йога с Сергеем Булановым — мастер интегральной йоги, включающей в себя Хатха, Тантра, Раджа и Бхакти-йогу. Преподаватель школы йоги.



Занятия с Надеждой Коверченко — мастер ошо-медитаций. Дипломированный фитнес-инструктор, сертифицированный ведущий медитаций Ошо, институт по трансформации энергии чакр Ошо, ведущая женских храмовых танцев.



Регулярные занятия с Марией Кручининой: женские практики, йога для женщин. Опыт личной практики 15 лет.

Привозим в Новосибирск тренеров

Ближайшее событие:

28–30 октября — В. Долохов (Папа, Москва) — «Вселенная Блаженства». Подробнее в группе: vk.com/papa_v_novosibirske2016
Продвинутые энергетические практики, йога, духовные танцы. Это квантовый скачок вашей энергетики и снятие внутренних запретов. (тел. для записи: 8-983-304-24-88)

Мы заинтересованы привозить в Новосибирск интереснейших мировых мастеров.

Выездные тренинги в местах силы



Возможность провести отпуск с лучшими мастерами йоги, цигун, женских практик в святых местах Алтая, Индии, Таиланда, Камбоджи. Вы сможете наслаждаться ежедневными практиками, медитацией, музыкой и посетить интереснейшие ашрамы и места силы.

В середине января мы планируем интереснейшую поездку в Индию, подробнее в vk.com/bveda

Приглашаем к сотрудничеству тренеров, музыкантов и творческих людей, кому близка наша идеология, кто готов делиться силами и знаниями

Наша группа VK: vk.com/bveda
тел. 8-913-769-35-77 Марина
Наш добрый партнер:
Клуб «Сфера», ул. Галушакa, 4

Еженедельный воскресный отдых в благодати

Каждое воскресенье с 17.00 на площадке наших друзей — клуба «Сфера» (Галушакa, 4), где имеются 2 отличных зала для занятий, уютная зона кафе, 2 вместительные сауны и большой бассейн, где можно поплавать в чистой водичке.

Мы приглашаем наполниться благодатью, зарядиться энергией, сотворить программу позитивного проживания событий предстоящей недели в энергиях благополучия и радости, провести вечер в кругу единомышленников, поделиться полезной и интересной информацией за чашечкой ароматного чая.

Лучшие Мастера йоги, медитаций, цигун, тантры — помогут привести в гармонию всю вашу систему, включающую физический, психический и ментальный уровень.



Концерты живой музыки

Мы создаем пространство живой музыки:

- мантры (живой звук, вокал)
- шаманские мотивы
- тибетские чаши
- тантра-дэнс
- ханг
- звуковая гармонизация

Может ли Мир стать идеальным? Можешь ли Ты его изменить?

Извечные вопросы, на которые человечество тысячелетиями пытается дать ответ. Кто-то скажет, что нет ничего идеального, и нет смысла что-то менять, эта участь точно не для меня. Все это для пассионариев, тех кто сильнее, старше или умнее.

Кто-то подумает, что это просто невозможно, ведь нас окружает система, все подчинено ей и мы зажаты жесткими рамками очевидной реальности...

Но что, если мы вам ответим, что нет никаких жестких рамок, и именно ВЫ РОЖДЕНЫ МЕНЯТЬ ЭТУ РЕАЛЬНОСТЬ!? Именно ваша энергия и решимость способны изменить все вокруг, вам лишь нужно позволить раскрыться всем

вашим талантам и осознать весь этот энергетический ресурс внутри вас.

Команда БлагоВеды — это именно те, кто имеет решимость менять устаревшие догмы. Мы те, кто хочет жить здоровыми, энергичными и позитивными. И мы готовы делиться нашими знаниями и приглашаем вас вместе создавать качественный новый экологичный мир.

Наша миссия:

Создать Мир, где все будет основано на истинных знаниях в соответствии с законами природы.

Жить в гармоничных домах, построенных со знанием природы и использованием новейших технологий.

Создавать и употреблять максимально здоровую пищу и талую (структурированную) воду. Ведь, когда в организм попадает максимально живая пища, в правильном и оптимальном объеме — качество жизни начинает быстро меняться!

Заниматься духовным и спортивным развитием. Создавать площадки для игр и творчества детей, различные программы социальных и совместных мероприятий, как для взрослых, так и для семей в целом.

Организовывать духовные путешествия по Местам Силы. Развиваться с лучшими тренерами и ведущими. Постоянно познавать новое в духовно-творческом развитии.

Заниматься очищением и оздоровлением организма на всевозможных уровнях.

Консультировать людей, собственников бизнеса по личным вопросам, по вопросам продуктивности, здоровья и командообразования.

И многое-многое другое...

Мы хотим создать Мир на принципах коллективного сознания!

С Любовью.

Через фильтр осознанности.

На собственном примере.

«Раньше я говорил: Я надеюсь, что все изменится». Затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменилось — измениться мне самому».

Джин Рон

И о проектах более материальных:

Основатели, ключевые участники и партнеры компании обладают достаточным уровнем знаний для разработки инновационных проектов в различных областях науки и техники.

Завершается 4-летний этап разработки двигателя с внешним подводом теплоты, сейчас мы находимся на этапе исследований и испытаний действующего стенда/прототипа. Преимущества по сравнению с существующими системами преобразования тепла сгорания углеводородов в работу, такими как ДВС — несравнимо более высокая экологичность, низкий уровень шумов и потенциально более высокий КПД. В партнерстве с дружественной компанией Termokaft.ru начата разработка прототипа системы отопительного котла с системой генерации электричества с общим тепловым КПД превышающим 95% и электрическим КПД более 20%, включающей тепловой и электрический аккумуляторы, и элементы умного дома. Получен ряд ключевых международных патентов и приоритетов, к работе с интеллектуальной собственностью в компании относятся с должным вниманием и уважением.

Мы любим Еду! Одним из наших ключевых проектов является создание сети кафе быстрого питания с полезным и вкусным меню. И мы находимся в процессе поиска единомышленников и площадки для открытия первого кафе в концепции «быстро-вкусно-полезно».

БлагоВеда как фонд содействия и софинансирования интересных Стартапов, Проектов и Идей еще только в самом начале своего пути. В конце ноября мы снова поедем на Slush.org — интереснейшую мировую площадку по обмену опытом, анализу последних трендов и поиску венчурного капитала. Наша глобальная задача ближайших лет — привлечь интерес Запада и Азии к России как к месту формирования альтернативных, разумных трендов, неискажаемому источнику интереснейших людей и идей, и бесконечному оздоровительному потенциалу Алтайской и Российской природы, а себя зарекомендовать как интересного, надежного партнера и проводника, для всех тех, кто открыт взаимодействию. К счастью, так сложилось, что у нас много опыта и компетенций со всем, что связано со словами Качество Жизни и Здоровье. Если в процессе нашего взаимодействия — мы увидим, что чем-то сможем с Вами поделиться — поделимся! Это обещание! — наше обещание миру. Как и обещание, самим себе, принимать всё новое, полезное и ценное.

Если Вы видите потенциальные точки взаимодействия, хотите работать с нами, у Вас есть идеи сотрудничества — пишите нам на blagovedaoffice@gmail.com

Нам нужна Ваша поддержка и участие!

Дом, милый дом. Мы верим, что даже кратковременный контакт с природой, в пространстве своего дома, дает нам быстрое естественное восстановление и гармонизацию. Цель этого проекта — исследование, создание и популяризация красивых и гармоничных домов округлых форм и домов прямоугольных форм со скругленными углами, создание собственного экологичного производства конструктивных ферм из клеевой древесины, системы заготовки и сушки древесины, и системы производства/доставки/монтажа готовых домиков под ключ в нескольких готовых дизайнерских решениях. И конечно, всё это производство, как и множество других возможных прекрасных экоремесел и могут стать прекрасной опорой небольшому Полису, городу нового типа, новой среде, которая поможет прийти в этот мир еще сотням новых прекрасных идей.

ВИКТОР ДВОРНИКОВ:

«С детства я мечтал изобрести эликсир молодости»

Заслуженный изобретатель РФ, генеральный директор и основатель алтайской компании «Малавит» рассказал о том, как нашел свое предназначение и во имя чего совершает открытия в сфере здоровья.

МЕЧТА

— Почему-то с детства мне хотелось помогать людям. С 14 лет я мечтал изобрести эликсир молодости, чтобы все вокруг были здоровы и счастливы. И всю свою жизнь посвятил именно разработке препаратов и приборов, оздоравливающих людей и пространство. Эта мечта до сих пор движет меня к новым вершинам. Я стремлюсь постоянно улучшать «Малавит-технологию», и мне это удастся. Я вижу в этом большое значение для человечества. Как говорил Саи Баба: «Люблю всех, служу всем».

У меня есть ощущение, что мой путь был предопределен с детства. По соседству жила бабушка-травница, мне очень нравилось узнавать у нее о свойствах трав, о том, как они воздействуют на здоровье человека. Моя матушка была медицинским работником, правда, много болела, и мне, конечно, хотелось поправить ее здоровье. Еще в юности я попытался создать препарат, который был бы многофункциональным, излечивал болезни на генетическом уровне.

Конечно, пошел учиться в мединститут, окончил его, долго работал окулистом, невропатологом. Любил свою работу. Но всегда хотелось расширить поле деятельности. Ведь я изучал аюрведу, гомеопатию, восточную медицину. Однако официальная медицина не слишком любит новаторский подход. Для того, чтобы следовать своей мечте, я ушел в частную практику. Благо начались 90-е годы, и стало проще реализовать себя так, как хочется.

В 1990 году началась история «Малавит-технологии».

ВДОХНОВЕНИЕ

— Помню, прочитал книгу Вадима Шефнера «Сказки для умных». Там был рассказ о том, как один профессор создал очень могущественный с точки зрения экологии аппарат. Он помогал восстановиться матушке-земле, освободить ее от болезнетворных вирусов и бактерий. Прибор был выполнен в виде кристалла и питался от обыкновенной электролампочки. Эта история запала мне в душу, мечта о таком аппарате жила во мне многие годы.



«ЭКОтрОМ» — экологический прибор, который генерирует животворные энергоинформационные ритмические потоки, дистанционно переносящие целебные свойства даров природы. Под их воздействием пространство, продукты, вода или организм человека очищаются от электромагнитного смога и насыщаются полезными качествами.

Создание «ЭКОтрОМа» еще больше продвинуло меня в моем предназначении. Я действительно счастлив, что изобретение получилось с таким широким спектром полезного действия.

ЛЮБОВЬ

— Я изучал эзотерику, искал учителей, которые меня вдохновляли на путь истинный, к самосовершенствованию, овладению знаниями и своим телом. Я понял, что человеческое здоровье основано не только на химических реакциях в организме. Ведь почему мантры, молитвы, даже просто доброе слово избавляют нас, например, от головной боли? Наука утверждает, что они создают некие позитивные вибрации, ритмы, настраивающие процессы в организме на здоровую волну.

Я много путешествовал. Будучи православным, побывал в разных культовых местах мира, общался с религиозными лидерами различных конфессий.

Очень важно то, что после опыта путешествий и наблюдений в разных странах принадлежность и приверженность к какой-либо одной религии отпала. Разве все религии — не ветки единого древа? Люди должны объединяться в понимании того, что все мы — одно.

Я стал придерживаться убеждений, что существуют одна национальность — человечество и один Бог — любовь. Моя любимая женщина, которая во всем поддерживает меня и вдохновляет на новые свершения, сказала как-то: «Ты Л.Е.В. — Любовь Есть Все».

Каждое мое достижение — во имя любви. Любви к себе, детям, любимой женщине, Родине, природе, миру и человечеству.

ПУТЬ К КРАСОТЕ И ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ



**Татьяна
Надточей** —
уникальный мастер
кисточкового
массажа лица.

Кисточковый массаж лица — это процедура глубокого расслабления с ярким косметическим эффектом, которая позволяет заглянуть внутрь себя, почувствовать свои истинные желания, сбросить с лица социальную маску и ощутить внутреннее освобождение.

Сочетание вибрационной работы по телу и воздействия нефритовых валиков и кистей на лицо помогает избавиться от напряжения во всех частях тела и отключиться от повседневности, подарить себе час удовольствия.

Приятным дополнением к расслабленности станет помолодевшее лицо, ведь кисти не только механически вычищают кожу и мягко разглаживают мышечное напряжение, но и улучшают кровоток, обменные процессы в тканях и осуществляют хороший лимфодренаж. Кожа разглаживается, ее цвет улучшается, и появляется сияние, естественное для счастливого лица!

Люди, стремящиеся к раскрытию своего потенциала, часто воспринимают кисточковый массаж как хороший инструмент самопознания. Сочетание всех этих факторов делает процедуру незабываемой!

**Вокзальная магистраль, 16, каб. 706,
тел. 8-913-924-25-41,
Instagram: @tatyana_kistochki**



Сфера — центр образования, науки,
практики психологии, медитации
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.

**Красный проспект, 161/1, тел. 3-755-774,
www.nsk-sfera.ru,
e-mail: nks-sfera@mail.ru,
группа в ВК: vk.com/psy_sfera**

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

5 ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ банного искусства

В центре банной культуры «Купало» соблюдены все нюансы искусства парения. Медовые ладки, прокатку полешком, массаж веником здесь можно испытать на себе, а на мастер-классах — узнать технологию и секреты процедур.



ОБЫКНОВЕННЫЕ ЧУДЕСА

На опушке леса стоит баня-терем. Внутри — четыре парильни на дровах.

Ольховая подходит для посещения всей семьей. Это дерево покровительствует кровным узам и укрепляет родственные связи. Также заботливая ольха тонизирует организм, убирает стресс и негатив, избавляет от простуды.

Осиновая парильня поможет снять воспаление, очиститься от застойной, недоброй энергии, поэтому в старину дерево использовали знахари.

Липовая подпитывает организм положительной энергией и укрепит иммунитет. К тому же липа — отличный антисептик.

Кедровую парильню рекомендуют людям, желающим избавиться от нервных расстройств и стресса. Дерево считается источником живительных сил, просветляет мысли, очищает душу, пробуждает духовное начало.

Кажется, в русской бане без магии совсем не обойтись! Здесь и для тела, и для духа найдется своя работа.

— Баня — совершенно особенное место, — рассказывает Владимир Порошков, основатель Сибирской школы банного мастерства, руководитель Центра банной культуры «Купало». — Высокая влажность вместе с теплом

позволяют прогреть кости и мышцы так глубоко и равномерно, как ни при одной другой процедуре. Баня помогает избавиться от многих болезней, очищает кожу, улучшает обмен веществ и укрепляет иммунитет. Организм омолаживается, вес снижается.

5 СЕКРЕТНЫХ ПРОЦЕДУР

Традиционная программа парения — целое путешествие, которое может включать ладку, прокатку полешком, контрасты, использование прутков ивы, березовых, дубовых, липовых, осиновых, черемуховых или можжевельных веников.

1. Лажение (ладка) — особая древнерусская техника восстановления внутреннего равновесия, лада, гармонизации всех процессов.

— Поскольку все внутренние органы имеют прямые нервные связи с внешними покровами тела, такое воздействие на кожу и мышцы отражается на всем организме. Происходит очищение от шлаков, тонизирование

и ускорение обменных процессов, — объясняет Владимир.

2. Прокатка осиновым

полешком — еще одна банная «фишка» от наших мудрых предков. Мастер неспешно массирует тело деревом. С виду простая процедура оказывается очень полезной. Во-первых, усиливается кровоток. Во-вторых, происходит энергетическая чистка. При прокатке мы будто отдаем все неприятные душевные и физические состояния дереву.

3. Массаж веником усиливает кровообращение в коже и мышцах, потоотделение. Поры открываются, шлаки выходят, а микробы погибают. Особое значение имеет выбор веника. К примеру, березовый усиливает защитные свойства организма, дубовый славится противовоспалительным действием, тонизирует кожу, успокаивает. Ветки черемухи обладают уникальными бактерицидными свойствами, хороши для профилактики гриппа и простудных заболеваний.

4. Контрастное обливание ледяной водой или обтирание снегом с незапамятных времен считалось на Руси обязательной частью банного ритуала и залогом богатырского здоровья.

5. Отдых с травяным чаем и медом. Это минутки расслабления и питания организма изнутри. Во время чаепития лучше забыть обо всем на свете и принять состояние покоя и умиротворения, которое дарят целебные травы.

ЗНАНИЯ ПРЕДКОВ

На базе Центра «Купало» работает Сибирская школа банного мастерства, где по крупицам восстанавливают утерянную культуру русской бани и делятся этими знаниями на мастер-классах и тренингах. На занятия приглашают всех желающих. Можно узнать тайны искусства парения: о температурном режиме, правильных движениях веником и других премудростях.

Кстати, инструкторы подтверждают мастерство в работе с гостями и на профессиональных соревнованиях. К примеру, недавно банщик центра Олег Шевченко впервые привез в Сибирь кубок «Мастер русского пара», получив звание чемпиона России по парению!

Центр банной культуры **КУПАЛО**



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**

«Правило»: 5 шагов к здоровью

Старинный способ укрепления тела и оздоровления растяжением журналист «Академии Мастеров» испробовала на себе в новосибирском «Правило Клубе».

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Да, признаюсь, сначала было немного не по себе от того, что мои руки и ноги привяжут к тренажеру и будут растягивать в разные стороны.

— Современные тренажеры работают мягко и рассчитаны на разные нагрузки. В условиях привычной обездвиженности, многочасовых визави с компьютером и перемещений на автомобиле такая практика — прекрасный вариант, чтобы позаботиться о своем теле, хорошенько размять мышцы.

Что ж, была не была! Растягивайте!

Перед тренировкой мне предложили размяться, чтобы разогреть суставы. Затем инструктор закрепил на моих руках и ногах мягкие манжеты, которые помогают уменьшить давление от веревок. Еще минутка — и я воспарю в позе морской звезды над полом...

В клубе оказалось два тренажера «Правило». И я решила опробовать оба. Первый оказался огромной деревянной станиной высотой около 3 метров и длиной около 4 метров, с системой блоков и весов. Второй — компактным железным остоном, похожим на каркас двуспальной кровати. С помощью ручной лебедки можно регулировать степень нагрузки.

Вначале я напрягалась. Но ничего, кроме легкого дискомфорта в теле и запястьях, который вскоре прошел, не ощутила. Затем наступило расслабление — такое, что даже удалось немного помедитировать.

Инструктор при этом был всегда рядом, подсказывал, как лучше двигаться, интересовался самочувствием и был готов тут же ослабить натяжение веревок или опустить меня на пол, если что-то беспокоит.



Ощущения после процедуры у всех разные. Кто-то очень бодр, а я, наоборот, расслабилась, было хорошо и спокойно, «мыслемешалка» в голове приостановилась.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

— Занятия на тренажере помогают задействовать мышцы, которых в повседневной жизни мы не ощущаем, разгрузить позвоночник, расправить грудную клетку, сладко потянуться во все стороны, — рассказал руководитель проекта Вадим Бочкарёв. — Для жителей мегаполиса это отличная возможность научиться чувствовать и понимать свое тело.

Живя в городе, мы меньше соприкасаемся с природой, находимся в плену у электромагнитных излучений, вредных испарений, шума. От этого связь

с организмом, естественная способность слышать, чего он просит, теряется. Ум, в свою очередь, скачет с мысли на мысль, закидываясь на чужих установках и негативных убеждениях.

— Древний тренажер и правит, и выправляет. То есть работает так, чтобы тело постепенно возвращалось в гармоничное состояние, а ум успокаивался. Тренажер правит физику и энергетику человека, эмоциональный, психический фон, тонкие тела. Здесь задействуются биополе, сознание и подсознание, — поясняет Вадим Бочкарёв. — Благодаря равномерному растяжению уходят мышечные зажимы и спазмы, а вслед за ними — телесные и психологические блоки. Одной тренировки на тренажере «Правило» хватает, чтобы состояние сознания изменилось. Эти ощущения длятся примерно трое суток.

Помимо древнерусского устройства в клубе много других необычных и полезных атрибутов: даосский стальной веник, йога-гамак, доски для стояния на гвоздях. Есть чилаут-зона, где проходят чайные церемонии, уголок тибетской восточной медицины Анастасии Потаповой, массажный стол реабилитолога Игоря Шелепова и автоматизированная массажная кровать, где полезно полежать после тренировки.



Адрес: ул. Советская, 18/ул. Ленина 6 (ст. м. «Площадь Ленина»), БЦ «Золотой колос», 3-й эт., оф. 329,
тел.: 8-913-012-70-77, 8-913-398-47-67, **Тренажёр-Правило-Новосибирск.рф, Pravilo-Nsk.ru,**
ВКонтакте: vk.com/trenazher_pravilo_novosibirsk, **Инстаграм:** www.instagram.com/pravilo_klub_nsk

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МАЙЯ:

«В состоянии тишины
и прозрачности мы
находим ответы»



Мастер сакрального знания
о женской природе, создательница
танца «Мандала» — о том, каков
сценарий жизни большинства
людей, и дыхания Вселенной.

— Первое наше «пробуждение» случается тогда, когда мы начинаем осознавать наш ум. Понимаем, какие ловушки он создает, как мы в них попадаем, учимся возвращать свое внимание в присутствие, возвращать дыхание в тело. Потому что когда мы просто дышим — дышит вся Вселенная, Вселенная дышит через нас.

Если мы начинаем просто слушать дыхание, то уму становится очень скучно, ведь в этом действии нет трагедии, нет поиска, нет никаких переживаний, мы просто наблюдаем за дыханием, всё — тишина. И нам хочется

найти объект страдания. Ведь история большинства людей такова: жизнь прожита не зря, если сначала заблудился в лабиринте, а потом стал искать из него выход.

Когда наш ум становится тихим, мы чувствуем своим сердцем, своим существом, мы чувствуем свою интуицию, слышим внутренний голос. Увидеть то, что есть на самом деле, то, как мы живем, понять причину происходящего можно только в состоянии тишины и прозрачности. В состоянии, когда нет никаких помех, идей, форм, верований. Тогда мы находим ответы. 🦋



БУДЬ СЧАСТЛИВ!

В Клубе креативного отдыха Ве Гарри можно столько всего сделать для счастья! Душевное пространство и семь оборудованных залов идеально подойдут для любого мероприятия, будь то тренинги, танцы, телесные практики, творческие или кулинарные мастер-классы, встречи или индивидуальные занятия.

А если вы планируете тренинг за городом, клуб Ве Гарри предоставит залы в аренду на Творческой даче «Солнечная долина» в Горном Алтае.

«Солнечная долина» — это не база отдыха, а именно дача, где можно провести мероприятие и отдохнуть, погулять и почитать книжку на берегу Катунь, поужинать за большим семейным столом и провести уютный вечер у костра. Всегда дружественная атмосфера и открытые люди. И конечно, «Солнечная долина» — идеальное место для того, чтобы побыть наедине с собой в полной тишине и гармонии с природой. Команда и все гости поддерживают концепцию здорового образа жизни, сохраняя природную тишину и красоту места. На Творческой даче можно провести выездное мероприятие — здесь смогут разместиться до 150 человек, в зимнее время — до 35 человек.



КЛУБ КРЕАТИВНОГО ОТДЫХА ВЕ ГАРРИ,
г. Новосибирск, пр-т Димитрова, 7, 3-й эт., тел. 8-383-319-57-15.

ТВОРЧЕСКАЯ ДАЧА «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА»,
Горный Алтай, с. Чемал, Чемальский тракт, 51 км, 1,
тел. 8-983-326-87-87.

ЛОВКОСТЬ РУК

Согласно данным справочника 2ГИС, услуги массажа в Новосибирске предлагают 534 компании. Как в этом море предложений выбрать самый профессиональный и комфортный подход к телу? О том, что такое комплексный взгляд на массажные практики и какого эффекта можно добиться, оказавшись в руках опытного массажиста, рассказали в Центре восстановления ресурсов FlyHands.

Центр восстановления ресурсов FlyHands появился в Новосибирске недавно. Но уже успел обрести постоянных клиентов и добрую репутацию. Отчасти благодаря опытному массажисту, реабилитологу, основателю центра Евгению Литвиченко — автору интегративной типологии — методики, объединяющей физиологический и психологический подход к человеку.

По мнению Евгения Михайловича, массажное воздействие должно соответствовать процессам, происходящим в организме каждого конкретного человека:

— Массаж — это не только физиологическая потребность организма, это еще и эмоциональное ожидание. А человек — это не просто объем костей, мышц и жидкости, но и личность. Если на прием приходит личность, находящаяся в спокойном и бодром состоянии, задача специалиста — потенцировать ее сильные стороны; если уставшая, то нужно компенсировать ее слабые стороны. Если с импульсивной нервной системой — успокоить; если с сильной — растянуть и расслабить. Инертной нервной системе необходимо ускорить обменные процессы.



Евгений Михайлович Литвиченко, основатель Центра восстановления ресурсов FlyHands, автор методики, специалист по массажу, остеопатическим техникам, реабилитолог, аспирант научной кафедры и огромной души, сердца и ума человек.

В ЦЕНТРЕ FLYHANDS УВЕРЕНЫ: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН, А ЗНАЧИТ И ПОДХОД К КАЖДОМУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ — С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВЕСА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ, УРОВНЯ УСТАЛОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

Благодаря типологическому подходу складывается особая процедура, в которой сочетаются массажные практики, тепловое воздействие и ароматерапия. После следует повторная диагностика, для того чтобы оценить полученный результат и понять, как действовать дальше.

— Люди приходят к нам в совершенно разных состояниях — разбитые, нервные, уставшие. А уходят сбалансированные. Пониженный

или повышенный эмоциональный и мышечный тонус мы приводим в состояние равновесия, — рассказывает Евгений Литвиченко.

Восстановление ресурсов необходимо каждому. Стрессы, которые навязывают жизнь в большом городе, выливаются в повышенную тревожность, бессонницу, эмоциональное и физическое истощение. К середине жизни многие начинают ощущать свое тело как сумму недомоганий и вредных привычек. А вот как следить за своим здоровьем — знают далеко не все.

Вот почему так необходимо знать, где находится комфортное пространство, в котором вам вернут состояние равновесия, покоя и физической активности. В центр FlyHands можно приходиться за зарядом энергии и удовольствия, будучи уверенным в том, что здесь

каждый клиент попадает в профессиональные руки. Все специалисты лечебно-оздоровительных направлений центра имеют медицинское образование.

Заключительным элементом системы, разработанной Евгением Литвиченко, является типологическая гимнастика, направленная на поддержку тела и восстановление после травм. Как и все массажи, она учитывает индивидуальные особенности организма.

Кроме того, в центре есть Школа женского здоровья, преподаватели которой имеют большой опыт работы именно с интимными мышцами.



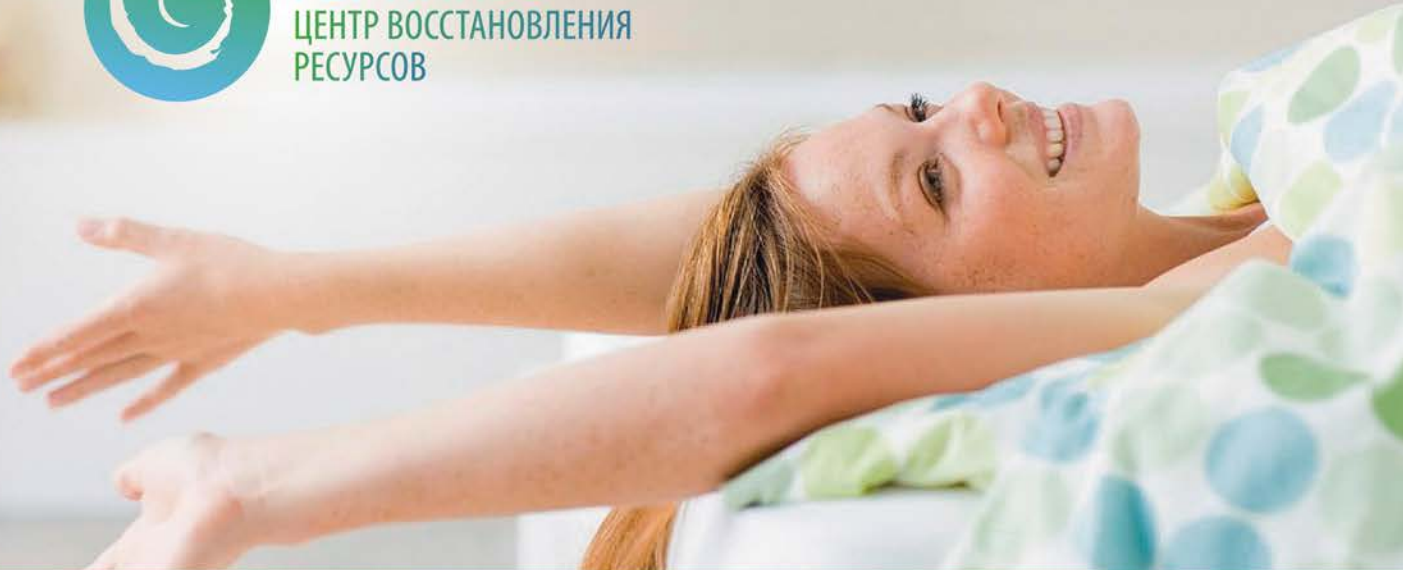
FLY HANDS
ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ
РЕСУРСОВ

Ул. Дачная, 21/2,
тел. +7 (383) 319-66-91,
www.flyhands.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



FLY HANDS
ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ
РЕСУРСОВ



РЕКЛАМА

ПОДАРОК В ЧЕСТЬ ОТКРЫТИЯ ЦЕНТРА

**Экспресс-диагностика + Определение уровня
стресса + Составление индивидуальной программы
восстановления — бесплатно!**

Центр FlyHands специализируется на восстановлении ресурсов организма по авторскому методу Евгения Михайловича Литвиченко. Автор методики — валеолог (специалист по здоровью), реабилитолог, аспирант научной кафедры.

Наша задача — максимально быстро и эффективно вернуть человека к продуктивному состоянию. Снять мышечное напряжение, повысить уровень энергии, устранить физиологический и психологический дискомфорт, вызванный усталостью и стрессом.

ЗАПИСЬ НА ДИАГНОСТИКУ: 319-66-91

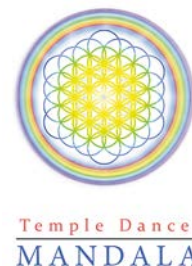
М Заельцовская, ул. Дачная 21/2, тел.: 319 66 91, время работы центра с 9 до 22



vagitonclub



РЕНОМЕ





«СФЕРА» — КЛУБ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА И ЗДОРОВЫХ УДОВОЛЬСТВИЙ!

— Сердечно приветствую всех читателей журнала «Академия Мастеров»! Меня зовут Светлана Филоненко, и я стараюсь наполнять добром и светом удивительное пространство — Клуб семейного отдыха и здоровых удовольствий «Сфера».

В КЛУБЕ МЫ СОБРАЛИ МАСТЕРОВ САМЫХ РАЗНЫХ ПРАКТИК.

Обновляйтесь и развивайтесь в теплой прозрачной воде бассейнов. Здесь проходят обучающие занятия для детей и взрослых, будущих мамочек, семей (мама, папа + малыш), а также аэробика и расслабляющий танец.

Грейтесь в сухих финских саунах.

Создавайте идеальную фигуру под руководством персонального наставника с помощью индивидуальных программ с элементами Hot-Iron, Tabata и пилатес.

Посещайте занятия по йоге, йога-танцу, танцу живота, которые проходят в уютных залах.

Создавайте собственные живописные полотна и милые поделки вместе с мастерами арт-терапии и сказка-терапии. Занятия проходят как персонально, так и в группах. Группы могут быть для взрослых и для детей, а также семейные.

Восполняйте запас энергии в нашем кафе у воды. Чудесные фруктово-овощные смузи с пророщенным зерном, горячий, тягучий, ароматный натуральный шоколад, молочные коктейли, коллекция китайских и алтайских чаев — все это бодрит и помогает укреплять иммунитет. А еще здесь вас ждут вкуснейшие веганские котлетки, бездрожжевые лепешки гриль и, конечно, любимейшие десерты всех наших друзей — конфетки ручной работы, диетические тортики и пирожные. Обо всем и не расскажешь! Приходите угощаться и подружиться с нами!

Отдыхайте от активного ритма мегаполиса. Суперпредложение: мед, шоколад, какао, масло зеленого кофе, ламинария, фокс... Думаете, это снова о кафе? А вот и нет! Речь о нашей спа-студии. Все эти замечательные продукты мы используем в спа-программах. Доверьте свое лицо и тело нашим мастерам, и после процедур вы почувствуете себя обновленными и умиротворенными.

Проводите выходные с нами. В Клубе проходят концерты живой музыки, празднуют дни рождения для детей и взрослых, девичники и мальчишники, проходят просто вкусные посиделки у воды под приятную музыку.

ПРИХОДИТЕ К НАМ В ГОСТИ, НАМ ЕСТЬ ЧТО ВАМ ПРЕДЛОЖИТЬ!

vk.com/sfera_akvazona

sfera_akvazona

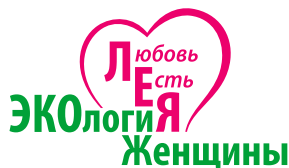
Адрес: ул. Галушак, д. 4, цокольный этаж, тел. (383) 381-83-39. Время работы: с 0.00 до 24.00.

ЛЮБОВЬ.ЕСТЬ.ВСЕ.

ЛЮБОВЬ.ЕСТЬ.Я.

Алиса Корт, президент АКСОО «Экология Женщины»,
LOVE-коуч, тренер женских практик.

 kortalisa  vk.com/alisakort  facebook.com/kortalisa



Всю осень для мам
первая коуч-сессия в подарок!
Запись по тел. +7-913-234-56-11.

