

Anna ja Dmitri Titovi kolmepäevane seminar VAIKUSE VALDKONNAD
16.-18. juunil 2017 kell 9-16
JÕELÄHTME RAHVAMAJAS

VAIKUSE VALDKONNAD on neile, kes soovivad:

- * Õppida looma ravivat välja
- * Olla erksa tähelepanuga ja jälgima kõiki liigutusi
- * Säilitada töö ajal lihtsat vaikust ja mittehinnangulisuse õhkkonda.

Seminari VAIKUSE VALDKONNAD programmis ühendasid Anna ja Dmitri Titov osteopaatia ja somaatika kogemused, et aidata osteopaatidel arendada ruumilist kehalist kuulmist. Seminar on sündinud tänu pikaajalisele kogemusele osteopaatia, treeneritöö ning keha ja teadvusega töötamise erinevate praktikatega.

Millest kõneldakse seminaril

Praktika tugineb liigutustel ja vastasmõjul. Tõlgime makroliigutuste kogemuse oma keha kuulamise ja palpeerimise mikrotasandile.

Liigume kiirelt rütmilt aeglasele, pannes tähele väiksemaidki muutusi.

Viime järk-järgult uue kehalise kogemuse ja kasulikud oskused oma töösse ja ellu.

Töö struktuur:

- * liigutuste alusmuustrite uurimine
- * sügava lõõgastuse tekitamine oma kehas läbi intensiivse liikumise, rakuhingamise praktika ja vaba liikumise minimaalse pingega
 - palpeerimise ja kontakti kogemuse avastamine ja detailiseerimine
 - kehalise kuulamise ja uurimise kvaliteeti
 - keskendumise ja tähelepanu praktikad - kehaliste muustrite spektri laiendamine
 - sisemise ülevaatuse oskuste arendamine – osalemine ootusteta
- * Kontaktimprovisatsioon: füüsilise kontakti abil avardub tunnetuse spekter, tajutakse paremini ja selgemalt keha piire ja elatakse kergemini läbi käesoleva hetke kogemust
- * Keha toroidaalsete matriisstruktuuridega töötamise praktika
- * Psühhosomaatiliste tõkete vallandamine, aktiivsed kehalised praktikad keha energiataseme suurendamiseks.

TÄHELEPANU! Seminari ajal ja pärast seda võib teie enesetunne paraneda!
Treeningul saadud oskused on mõeldud igapäevaseks kasutamiseks.

Kontakt oma kehaga, maandamine

- * Keskendumine

- * Enda kuulamine, süvakuulamine
- * Tajude selgus
- * Aktiivne lõõgastumine
- * Liikumine jõupingutuseta
- * Mõttevaikuse säilitamine
- * Keha toroidaalsete struktuuride taju
- * Ruumiline taju.

Need oskused jäävad teiega alati, saate neid pärast seminari läbimist iseseisvalt praktiseerida.

Kellele on seminar mõeldud:

Praktiseerivatele osteopaatidele, kiropraktikutele, manuaalterapeutidele, füsioterapeutidele ja inimestele, kes tegelevad teiste koolitamisega.

Kursuse juhendajad

DMITRI TITOV on 25-aastase staažiga praktiseeriv arst, kes töötas 15 aastat laste rehabilitatsiooni alal ja on 10 aastat praktiseerinud laste osteopaatiat (vastuvõtnud alates vastsündinutest täiskasvanuteni). Ta on olnud biodünaamilise suuna järgija osteopaatias James Jealousi (USA) ja Arturas Jašinskase (Läti) juhendamisel.

ANNA TITOVA on liikumisteraapia ja integraalse kehatöö spetsialist (IBMT instituut, London), kontaktimprovisatsiooni õppejõud ja praktik. Oma töös kasutab autoritöölusi ja meditatiivseid tehnikaid, kontaktimprovisatsiooni aluspõhimõtteid, osteopaatia põhimõtteid, IBMT somaatikat ja Embodiment-lähenemist.

Kursuse juhendajad peavad oluliseks järgmisi väärtusi:

- * inimese ja maailma terviklikkus
- * keha tarkus
- * usalduslikud suhted inimeste vahel
- * küpsus
- * liikumine kui kogemuse alus
- * teadlikkus käesolevast hetkest
- * osteopaatia kui eluviis.

Seminari maksumus:

ettemaksu tegemisel enne 5. juunit 350 €, hiljem 370 €.

Pärast osalise ettemaksu tegemist tuleb ülejäänud summa tasuta enne seminari algust. Tagastamatu ettemaks 50 €.

Rahvamajas ööbimise võimalus kokkuleppel Merike Kahu'ga (tel 521 0975).

Lisainfo: info@osteopaat.ee, Ragna