

Каталог обучающих программ

Семинары • Курсы • Тренинги

2011-2012



Оздоровление • Психотелесные техники •
Энергетические техники • Семейные презентации •
Личностное развитие • Психология • Духовность

Свободный Университет Самадева



Содержание



Представление L.U.S.	3
Гостиница “Кло-Эрмитаж”	5
Преподаватели Свободного Университета Самадева	6
Обучение инструкторов и преподавателей психотелесных техник	8
Обучение специалистов по энергетическим техникам	10
9 направлений Самадевы	12
Йога Дервишей – Эйфония жестов Самадева	14
Лу Йонг Дао Те Ки.	16
Нади йога по методу Идриса Лаора	18
Движения и танцы Гурджиева	20
Дзэн в движении.	22

Тишина тела	22
Сущностная психология	24
Семейные и системные расстановки	26
Психология Эннеграммы	28
Добиться успеха в жизни, реализуя свой потенциал	30
Восстановление физического здоровья и психологического баланса	31
Рейки Дао Те Ки	32
Энергетическая Аюрведа Самадева	34
Эйфонические и энергетические прикосновения	36
Техники восстановления спины	38

Гостиница “Кло-Эрмитаж”

Месторасположение Свободного Университета Самадева



Расположенный в горах на полпути между Страсбургом и Кольмаром, французский поселок Ховальд называют драгоценным украшением горного массива Вогез. Это спокойное место идеально подходит для влюбленных в природу.

Гостиница “Кло-Эрмитаж” приглашает всех насладиться красотой и безмятежностью своих парков, полей и хвойных лесов. Эта старая альпийская усадьба, построенная в девятнадцатом веке, использовалась для приема выдающихся деятелей искусства, кино и политики, которые приезжали сюда для отдыха и восстановления сил. Среди знаменитых гостей отеля были Сара Бернар, Рудольф Штайнер и Джидду Кришнамурти.

В “Кло-Эрмитаже” 18 комнат и апартаментов, в которых могут жить одновременно до 50 участников семинаров. Гармония и простота архитектурных форм, традиция и современность украшений интерьера, комфорт, великолепный вид на лес, горы Вогез, тишина, безмятежная атмосфера делают это место идеальным для восстановления сил и создают наилучшие условия для проведения обучающих курсов Свободного Университета Самадева.

Все курсы и тренинги проводятся в четырех специально спроектированных и оборудованных залах (естественное освещение, аудио- и видеоаппаратура), которые могут быть использованы как для лекций, так и для занятий движениями.

Нельзя не полюбить натуральную и экологически чистую вегетарианскую кухню “Кло-Эрмитажа”, утонченную и оригинальную. К столу подаются свежий хлеб и джем домашнего приготовления. Большой выбор натуральных безалкогольных напитков: травяные и зеленые чаи, фруктовые, овощные соки и коктейли. Теплая атмосфера доброжелательности и внимательность персонала сделают пребывание в гостинице, короткое или продолжительное, действительно незабываемым.

Мультимедийная библиотека содержит большой выбор книг, CD и DVD дисков с методиками, которым обучают в Университете. В дополнение к проводимым тренингам и курсам, здесь широко представлены родственные методики. Библиотека открыта как для участников курсов, так и для посетителей.

• Участие в семинарах по принципу “все включено”

Свободный Университет Самадева предлагает участие в семинарах с одновременным проживанием и питанием в гостинице “Кло-Эрмитаж”. По причине ограниченного количества мест (не более 50 человек), резервирование мест осуществляется путем предварительной регистрации.

В поселке Ховальд рядом есть множество отелей и гостиниц, где могут разместиться участники курсов, не имеющие возможности проживания в “Кло-Эрмитаж”.

www.clos-ermitage.com
info@clos-ermitage.com



Представление L.U.S. Свободный Университет Самадева



Основанный в 2002 году Идрисом Лаором, Свободный Университет Самадева (Франция) является частным образовательным учреждением.

Его возглавляет Эннея Тесс Гриффит при содействии семи постоянных инструкторов и примерно десяти преподавателей, работающих по приглашению.

Свободный Университет предлагает курсы, тренинги для широкой публики, а также для специалистов в области здоровья, консультирования, психологии, образования и здорового образа жизни. В ежегодные программы включены оздоровительные техники и методы, которые преподаются как с целью повышения профессиональной квалификации, так и с целью ускорения личностного роста и обогащения внутреннего мира.

Большинство этих методов берет свое начало в Самадеве - искусстве здоровья и хорошего самочувствия, происходящего из традиции дервишей. Техники Самадева опираются на традиционные знания Запада и Востока, которые, в свою очередь, выросли из философии, искусства, науки и духовности.

Университет Самадева стремится развивать эти практические методы и знания, исходя из того, что они являются частью общечеловеческого наследия. Терапевтические техники Самадева были даны Идрису Лаору дервишами ордена Хаким из

Кафиристана, которые, как говорят, находятся у истоков традиционной медицины Востока и Среднего Востока, – включая индийские йогу и аюрведу, китайские акупунктуру и чи-гонг, тибетскую медицину.

Идрис Лаор адаптировал эти методы для современных людей Запада при помощи медиков, психологов, физиотерапевтов, музыкантов, певцов и танцоров.

Учителя, инструкторы, практикующие врачи, консультанты, работники образования, специалисты в области здоровья и здорового образа жизни могут найти в Университете Самадева большой выбор сертифицированных учебных курсов. Курсы предназначены как для саморазвития, так и для желающих получить новую профессию, близкую к их стремлениям или дополняющую их личный опыт. В Свободном Университете они смогут найти курсы в соответствии со своими потребностями.

Свободный Университет Самадева располагает в уютном отеле "Кло-Эрмитаж" с отличными условиями для проживания и проведения учебных курсов и семинаров. Очаровательная природа Эльзаса, горные пейзажи дополняют приятные впечатления.

www.samadeva.com
samadeva@list.ru

Комплексный подход в обучении

Мы убеждены в том, что для приобретения знаний или практических навыков необходимо объединить восприятие на трех уровнях: интеллектуальном, эмоциональном и физическом. В этом состоит уникальность нашего педагогического подхода. Именно поэтому структура учебных курсов основана на различных обучающих практиках (физический уровень), методиках приобретения знаний (интеллектуальный уровень), а также на привнесении межличностных отношений в группу, когда каждый участник делится со всеми своим опытом (эмоциональный уровень).

Эти три аспекта собраны вместе для того, чтобы обеспечить гармоничное развитие каждой личности.

Гибкий подход

Мы предлагаем учебные курсы и семинары «на выезде», чтобы создать групповую динамику и наилучшим образом использовать совместные усилия, помогающие участникам быть в тесном контакте друг с другом и с инструкторами.



Идрис Лаор: учредитель Свободного Университета Самадева



Идрис Лаор является автором Самадевы и идейным вдохновителем создания Свободного Университета Самадева. С раннего детства Идрис Лаор знаком как с восточными, так и с западными традициями и культурами. Во время учебы, исследований и поисков он приобрёл обширные и глубокие познания в древней и традиционной восточной медицине, которые были обнаружены позднее современной западной наукой. В ходе своих путешествий и исканий по всему миру он достиг знания этих традиций и тонкого понимания человеческой души.

После прохождения строгой подготовки у Дервишей Хаким, ему было позволено передавать знания, искусство и мудрость медицины Дервишей.

Мы знаем Гете, открывшего Европе суфийскую поэзию; благодаря Идрису Лаору, великому знатоку традиций и целительского искусства Дервишей, мы можем сегодня открыть для себя Самадеву - важнейшее искусство гармонии, здоровья и исцеления.

Идрис Лаор - автор множества книг, опубликованных на нескольких языках.

Эннеа Тесс Гриффит (директор обучения)



Йога Дервишей, Лу Йонг Дао Те Ки, системные и семейные расстановки, Сущностная психология, энергетические техники по меридианам, Рейки Дао Те Ки.

В течение 20 лет ближайшая сподвижница Идриса Лаора, основатель и соучредитель Свободного Университета Самадева, директор обучения, преподаватель для специалистов и для широкой публики, участник научных и медицинских конгрессов. Эннеа Тесс Гриффит преподаёт и распространяет обучение наиболее широко. Она контролирует весь процесс обучения и сама преподаёт Эйфонию жестов, Лу Йонг Дао Те Ки, энергетические техники, Сущностную психологию, семейные расстановки и медитации. Она является гарантом этики и состояния духа для всей системы обучения. Она является автором многочисленных книг, CD и видеокурсов, преподаваемых во Франции и за рубежом (в России, Литве, Латвии, Германии, Швейцарии, Испании, Люксембурге, Бельгии, Шотландии, Марокко).

Колин д'Обре



Коммуникативные техники, дидактика, кураторство и супервизия специалистов. Сущностная психология, эннеаграмма, системные и семейные расстановки, энергетические типы.

Соучредитель и со-управляющая Университета Самадева, директор обучающего центра подготовки кадров, одна из основателей европейской Академии Эннеаграммы. Автор книг по Эннеаграмме и Сущностной психологии. В Свободном Университете Самадева отвечает за связи с общественностью, организует профессиональные и общественные собрания, руководит публикацией ежеквартального журнала "Наука осознания". Колин д'Обре также ведет семинары в Европе и зарубежом (в т.ч. в России) по эннеаграмме и семейным и системным расстановкам.

Эмма Тилох



Йога Дервишей, техники лечения суставов, терапевтические Арканы, техники массажа, Нади йога, энергетическая Аюрведа Самадева, движения Гурджиева.

Соучредитель Свободного Университета Самадева совместно с Эннеей Тесс Гриффит, одна из основателей Самадевы под руководством Идриса Лаора. Она способствует развитию и актуализации многочисленных психотелесных техник Самадевы, в особенности, техник касаний и массажа. На Эмму Тилох возложено обучение всем видам мануальных техник дервишей. Она является автором многочисленных книг, видео и CD, выступает в спектаклях со своими учениками. Она преподаёт во Франции и за рубежом (в России, Литве, Латвии, Бельгии, Испании).

Франс де Буа Санти



Эннеаграмма, ведущая тренингов.

Соучредитель Университета Самадева, содиректор гостиницы «Кло-Эрмитаж». Специалист по эннеаграмме и обучает этой науке, в том числе энергетическим техникам, близким по своему источнику к эннеаграмме. Обучает и повышает квалификацию специалистов, обучает психологии в применении к организации. Консультант по коммуникации, директор организации обучения по работе с человеческими ресурсами. Автор первой игры по эннеаграмме на французском языке и соавтор книги об эннеаграмме. Выступает с докладами во время конгрессов, ведет учебные курсы, адаптированные для всех типов слушателей.

Оливье Бенаму



Йога Дервишей, Сущностная психология, Нади йога, Движения Гурджиева, техники для суставов и позвоночника.

Соучредитель Университета Самадева и директор гостиницы «Кло-Эрмитаж». Он был одним из первых студентов Университета, получил диплом специалиста по энергетическим техникам. С того времени ведет семинары по психотелесным техникам (йога Дервишей, Нади йога, Гурджиевские движения, техники для суставов и позвоночника). Обладает многолетним опытом менеджмента и групповой работы. Совместно с Колин д'Обре преподает курс "Профессиональная деятельность".

Алан Фальдуци



Йога Дервишей, Сущностная психология, Лу Йонг Дао Те Ки, энергетические техники по меридианам

Глубоко изучивший, получивший образование в боевых искусствах, специалист по естественным энергиям. Сейчас посвятил себя Самадеве, которая через 9 своих направлений предлагает методы научного подхода к миру. Обучался у Эннеи Тесс Гриффит. Является участником всех обучающих курсов и ведущим нескольких семинаров в Университете Самадева и в бизнес-среде. Обладая неоценимым умением слушать, он отвечает за индивидуальное сопровождение всех участников курсов и их развитие.

Люс Ван Риттем :



Йога Дервишей, Лу Йонг Дао Те Ки, системные и семейные расстановки, энергетические техники по меридианам, Рейки Дао Те Ки.

Сертифицированный преподаватель искусства, Люс Ван Риттем также более десяти лет является инструктором Йоги Дервишей. Энергетический эйфонист, она обучилась различным техникам Самадева у Идриса Лаора, Эннеи Тесс Гриффит и Эммы Тилох. Она является преподавателем Свободного Университета Самадева, проводит семинары и обучающие курсы «Специалистов по психотелесным, энергетическим и мануальным техникам Дервишей» во Франции и за рубежом (Марокко, Россия, Литва, Латвия, Белоруссия, Украина).

Соня Майер



Йога Дервишей, АМРС (прим.* "Ассоциация медицинских проектов в области консультирования", АМРС- независимая консультационная фирма, занимающаяся международным консультированием в различных областях здравоохранения) Заместитель директора Университета Самадева со времени основания, профессор йоги Дервишей, музыкант и педагог. Она ведет дидактический курс преподавания танцев для инструкторов йоги Дервишей. Высокий уровень педагогического мастерства позволяет ей применять психотелесные техники в работе с детьми: от детского сада до колледжа. В сотрудничестве с Моникой Десфорс проводит семинары в программе "АМРС– к образованию без насилия", где она с энтузиазмом передает свой опыт.

Обучение инструкторов и преподавателей ПСИХОТЕЛЕСНЫХ ТЕХНИК



Презентация психотелесных техник

• Для чего предназначены?

Психотелесные техники, которым мы обучаем – это методы, ведущие к хорошему самочувствию, здоровью и гармонии. Они освобождают физические и психологические напряжения через движения, которые всегда делаются с уважением к телу и его ограничениям.

Эти техники обращены ко всем, кто хочет поддерживать свое здоровье и душевное равновесие или восстановить их. Особенно они будут полезны людям, страдающим от постоянного стресса. Психотелесный подход позволяет не только решить трудности в физической, эмоциональной и интеллектуальной областях, но и улучшить нашу жизнь в целом.

На индивидуальных и групповых курсах и семинарах мы рады приветствовать людей всех социальных групп, профессий и возрастов. Наши методы дают любому человеку возможности для решения своих физических или психологических трудностей и улучшения качества жизни. Обучающиеся получают в свое распоряжение методы мобилизации своих психологических и физических ресурсов, о которых они даже не подозревали. Они

также смогут лучше управлять своим нервным и психологическим состоянием. Такая мобилизация скрытых ресурсов (другими словами, ресурсов, которыми мы не могли воспользоваться вплоть до сегодняшнего дня) – это один из ключевых аспектов. Наши методы позволяют выявить скрытые в каждом человеке возможности позитивной и творческой трансформации способа действовать и строить отношения, способа мышления или чувствования. Иначе говоря – нашего образа жизни!

Состояние духа, необходимое для выполнения этой работы – это состояние, когда мы принимаем ответственность. Кроме того, наши методы укрепляют силу воли и улучшают качество жизни практикующих: тех, кто не только улучшает свое физическое самочувствие, но и открывает для себя новую ясность ума и уравновешенное психологическое состояние.

• Откуда пришли эти техники?

Мастера прошлого – дервиши Хаким, даосские мастера и индийские йоги – развивали эти практики (в основном энергетические) для того, чтобы напрямую воздействовать на энергию, усиливая и уравнивая их.

Наряду с другими практиками, йога Дервишей (“эйфония жестов Самадева” - гармонизация движениями), Лу Йонг даосских мастеров и индийская йога предназначены не только для здоровья и хорошего самочувствия, но также для личностного роста и духовной эволюции. Они могут быть использованы как для себя, так и для помощи другим людям.

В контексте науки Самадева мы усовершенствовали, адаптировали к современным условиям три традиционных психотелесных метода: эйфония жестов (источник – Самадева), Нади йога по методу Идриса Лаора (источник – Веды и аюрведические техники), Лу Йонг Дао Те Ки (источник – Цигун). В противоположность большинству так называемых интенсивных методов, эти три направления обладают важным преимуществом: они подходят для людей разного возраста, даже для детей. Состояние здоровья не является определяющим, методика применима даже для людей с физическими недостатками.

Инструктор йоги Дервишей (эйфонии жестов Самадева)

Цели обучения

- проведение модельных сессий йоги Дервишей, структура которых точна и выверена.
- проведение индивидуальных и групповых занятий йоги Дервишей в составе ассоциаций или профессиональных коллективов (организаций, предприятий).
- проведение семинаров на полдня, лекций по Сущностной психологии и Эннеграмме (при условии законченного обучения).

Упражнения и предметы, изучаемые в курсе для инструкторов

- Модельная сессия – основные Арканы – медитативные движения – сеансы расслабления - эйфоническая минутка здоровья и мудры - Нади йога и Лу Йонг (если пройдено специальное обучение) - введение в Сущностную психологию - введение в психологию Эннеграммы.

Инструктор Лу Йонга Дао Те Ки

- Проведение типовых занятий согласно своему уровню подготовки, включая даосские энергетические упражнения для гармонизации течения энергии.

Инструктор Нади йоги

- Проведение типовых занятий согласно своему уровню подготовки, а также оздоровительных упражнений из энергетической Аюрведы для воссоединения "надей" или энергетических линий, что приносит ясность ума, хорошее физическое самочувствие и эмоциональную уравновешенность.

Преподаватель (профессор) психотелесных техник

Цели обучения

- Базовые знания и умения те же, что и для инструкторов. Она может предложить свои знания, работая индивидуально или в составе профессиональных коллективов (предприятия, учреждения). Она может предложить семинары по йоге Дервишей (эйфонии жестов) от 1 до 4 дней.

Различная тематика семинара

- Типовой сеанс - медитативные движения и основные Арканы – танцы - марши на 3, 6, 12 счетов, марш сердца, марш высот- глубин - потеря вертикальности - даосские энергетические упражнения - упражнение трех чувств - упражнения с мячами и ритмические упражнения, счет - релаксация под руководством - эйфоническая минутка здоровья - введение в Сущностную психологию - введение в психологию Эннеграммы.





Обучение специалистов по энергетическим техникам Эйфонист, специалист по оздоровлению



Презентация обучения

Свободный Университет Самадева обучает специалистов по энергетическим техникам (эйфонистов), готовит консультантов, специалистов по улучшению здоровья и достижению хорошего самочувствия, групповых и индивидуальных тренеров.

Во время индивидуальных консультаций, групповых занятий или семинаров они передают свои знания и практические навыки, исключая медицинскую диагностику или терапию (если только специалист не является дипломированным врачом или психотерапевтом).

Они могут вести как частную практику, так и работу в качестве постоянных сотрудников организаций и предприятий. Чтобы помочь своему клиенту, эйфонист выбирает необходимую практику из обширного арсенала техник йоги Дервишей, Сущностной психологии, психологии Эннеаграммы, энергетических техник по меридианам или других направлений Самадевы.

Как консультант по улучшению здоровья и хорошему самочувствию, он предлагает энергетические или психотелесные упражнения, позволяющие регулировать энергии, что приводит к улучшению физического и психологического самочувствия.

Точно так же консультации со специалистами по энергетическим техникам не относятся к психотерапии, эта

область оставлена для практикующих врачей со специальным образованием.

Направленность работы эйфониста – "сущностная", она обращается к сущности человека, а не к его психике. Определенные методы даны специалистам: врачам, психологам, психотерапевтам, физиотерапевтам и ученым. Они проверяют пригодность и обоснованность этих методов согласно нормам, которые приняты в их профессиональной практике.

Эйфонист может практиковать возможные техники и практики уровня инструктора или преподавателя йоги Дервишей при условии наличия сертификата инструктора или профессора йоги Дервишей.

Выдержка из "Этического кодекса специалиста по энергетическим техникам"

- "Практикую энергетические техники, я обязуюсь точно следовать нормам Этического кодекса эйфонистов.
- Я буду заботиться о восстановлении, сохранении или привнесении гармонии во все области (физическую, эмоциональную, интеллектуальную и духовную), как на индивидуальном, так и на коллективном и социальном уровнях.
- Я буду уважать всех людей в их независимости, неприкосновенности и достоинстве, без всякой дискриминации, согласно их состоянию и убеждениям.
- Я никогда не предаю доверие клиента, воспользовавшись преимуществами проникновения в его личную жизнь, и буду хранить молчание о доверенных мне тайнах.
- Я не позволю себе искать выгоду или славу. Я буду передавать эти знания и умения всем, кто бы ни просил меня об этом: и обеспеченным, и малоимущим.
- Я сохраняю независимость, необходимую для моей профессии.
- Я никогда не предприму ничего за рамками моей компетентности. Я буду поддерживать и повышать свою квалификацию, чтобы наилучшим образом выполнять свою задачу в качестве эйфониста.
- Я предложу свою помощь не только друзьям и знакомым, которые переживают материальные или иные затруднения, но также и любому человеку с уважением к его человеческому достоинству".

Возможные практики для всех эйфонистов

(специалистов по энергетическим техникам, консультантов, инструкторов по оздоровлению, коучей).

Первое направление

- Йога Дервишей (эйфония жестов Самадева): основные Арканы, медитативные движения, эйфоническая минутка здоровья
- Эйфонические техники достижения спокойствия: сеанс расслабления под руководством, в группе, сидя
- Типовые занятия йоги Дервишей, Нади йоги по методу И.Л. или Лу Йонга Дао Те Ки

Второе направление

Мануальные техники для позвоночника и суставов: терапевтические Арканы, коррекция и самокоррекция суставов

Третье направление

Энергетические техники по меридианам:

- Эйфоническая медитация гармонизации энергии - определение и особая гармонизация нарушений в сильсилля – мудра "Видение-Выражение" – Протокол 7 и 17 точек (латаифов) – энергетическая типология – энергетический поиск "1 точка"

Четвертое направление

Психология Эннеграммы: поиск эннеатипа с объяснением

Пятое направление

Сущностная психология: знания себя, центров, отрицательных эмоций; внутреннее и внешнее учитывание...

Шестое направление (находится в разработке Идрисом Лаором)

Спагирическая энергетика – фитотерапия – ароматерапия

Седьмое направление

Диетология и питание: рекомендации по био-питанию и лечению питанием

Восьмое направление

"Ибтиба э бадия": суммарное знание китайского Фэн Шуй и индийского Васту. Это направление Самадева позволяет изучить влияние искусства, форм, структур и излучений (например, геотеллурического излучения) на самочувствие

Девятое направление

Системная Самадева: семейные, терапевтические, структурные и системные расстановки, расстановки с предками; расстановки, касающиеся отношений.





9 направлений Самадевы

Техники

Показания

Области применения

1

- **Йога Дервишей**
Эйфония жестов Самадева
- Лу Йонг Дао Те Ки – Нади йога по методу И.Л. – движения Гурджиева
- **Эйфонические техники достижения спокойствия**
(психотелесные практики)
Расслабление, медитация, софрология

Восстановление, оживление
Психотелесное восстановление
Лечение боли
Проблемы опорно-двигательного аппарата
Умение справляться со стрессом
Психологическое равновесие
Совершенствование интеллектуальных и физических качеств

Консультации:
Индивидуальные, семейные, групповые
- Профессиональное обучение
- Для специализированных центров, больниц, клиник, школ, реабилитационных центров, домов престарелых, исправительных учреждений, центров для физически и умственно неполноценных
- Для учителей и преподавателей
- На предприятиях - малоподвижный образ жизни, стресс, "сгорание"

2

- Лечение позвоночника и суставов**
- Коррекция и самокоррекция конечностей и позвоночника
 - Терапевтические Арканы: специальные упражнения для суставов
- Прикосновения + массаж**
- Спина, ладони, ступни, лицо

Терапия для тела
Лечение боли
Хорошее самочувствие
Веллнесс
Косметические процедуры
Энергетическое лечение

- Красота
- Прекрасное самочувствие
- Проблемы опорно-двигательного аппарата и травматология
- Те же области применения, что и в пункте 1

3

- **Энергетические техники по меридианам**
- использование энергетических каналов
- использование энергетических центров (чакр)
- использование полей силы
- **Энергетическая Аюрведа Самадева**
- **Рейки Дао Те Ки**

Терапия для тела
Психотерапия
Лечение боли
Совершенствование качеств
Травматология и помощь при психологических травмах

- Те же области применения, что и в пункте 1

4

- Психология Эннеаграммы**
- Характерология
 - Типология

Самопознание
Личностные исследования
Улучшение отношений с другими людьми

Оценка компетентности
Набор кадров
Те же области применения, что и в пункте 1

Об областях применения, выделенных курсивом: согласно действующему законодательству в разных странах, определенные техники могут практиковаться только теми эйфонистами, которые имеют специальное образование (например, врачами, физио- и психотерапевтами). Однако в контексте групп здоровья, некоторые из этих техник, защищенных авторским правом, могут быть переданы в форме самолечения (терапевтические Арканы, самокоррекция, энергетические техники, массаж и так далее). Эйфонист, прежде всего, учит оздоровлению, передает человеку более совершенное знание о его физическом, эмоциональном и интеллектуальном функционировании (типы по Эннеаграмме, черты, негативные эмоции...).

5

Сущностная психология

Психологически-духовный подход

Знание себя и других
Конкретная практика для трансформации
Психологическое изучение различных философий, религий и духовных течений

- Те же области применения, что и в пункте 1

6

• Алхимическая медицина

- Спагирическая энергетика
- Фитотерапия, ароматерапия
- Благовония

Физические и психологические заболевания и проблемы

- Медицина и хорошее самочувствие

7

• Диетология - питание

Здоровое питание

- Хорошее самочувствие и здоровье

8

• Искусство – Структура - Излучения

- (наука впечатлений)
- Вокальная, хореографическая, музыкальная эйфония
 - Песня, изложение, декламация, ритм
 - Наука мудр, форм и структур
 - Цвета - рисование
 - Планировка среды обитания
 - Космотеллурическая геобиология, экология

Искусство
Психологическое лечение
Здоровье среды обитания
Уважение к Земле

- Все области жизни от искусства до архитектуры интерьеров
- Профессиональное обучение

9

• Системная Самадева

- Эйфония движений души
- Терапия в ряду поколений (Трансгенерационная)
- Психогенеалогия
- Семейные расстановки
- Групповая терапия
- Кармическая терапия

- Все трудности, у которых может быть системное происхождение: относящиеся к телу, отношениям, семье, предкам, карме
- Психологические и физические проблемы

"Жизнь как она есть"

личная
семейная
социальная
профессиональная
организационная
Те же области применения, что и в пункте 1



Йога Дервишей – Эйфония жестов Самадева

Секрет вечной молодости



Презентация метода

• Гармонизация тела и духа

Йога Дервишей (Эйфония жестов Самадева) рождена наукой движений, которую изучали на протяжении столетий в древних братствах дервишей, а также другими движениями, такими как Йога, Тайцзи-Цюань, Ци Гун, и более современными методами, такими, как эвритмия и стрейчинг. Являясь мягкой психофизической практикой, она позитивно воздействует на работу внутренних органов, мышц, концентрацию, память и на физическое и психологическое равновесие.

Обычное восприятие не позволяет нам увидеть, что движения и жесты являются выражением наших эмоций и основных импульсов. Существует и обратная связь: точно так же определенные движения оказывают влияние на наше настроение. Уменьшаются последствия стресса, вызванного современным образом жизни, налаживается работа различных органов, и значительно повышаются наши способность к концентрации, координация и память. Эта практика внимания к себе помогает уменьшить нашу физическую или психологическую боль.

• К истинному знанию себя

Эйфония жестов Самадева создана на основе древнейших форм знания, которые объединяют тело, ум, любовь и духовность. Разработанная Эннеей Тесс Гриффит и ее помощницей Эммой Тилох, с участием врачей, терапевтов, инструкторов йоги, мастеров дервишских танцев. Эйфония жестов Самадева является истинным "учением" бытия во всей его полноте. Она учит нас всецело слушать себя, других и внешний мир. Практикующий открывает для себя, как он "функционирует", что позволяет ему приобрести истинные знания о себе, о своих физических, эмоциональных и интеллектуальных механизмах.

Практикуя йогу Дервишей, каждый человек идет в своем ритме, в соответствии со своими способностями, сосредоточившись на том, что он переживает. Мы учимся воспринимать то, что происходит внутри, слушать и принимать себя без принуждения, сравнения или осуждения. Эти движения могут практиковаться человеком любого возраста, без особых физических ограничений.

• Терапевтический эффект движений

Составляющие структуру и структурирующие Арканы – особые позиции йоги Дервишей – гармонизируют работу мышц, приводя их в необходимый тонус и освобождая от бесполезных напряжений. На более глубоком уровне в этот момент происходит насыщение тканей кислородом и расслабление напряжений. Как следствие, начинают правильно работать системы нашего тела: дыхательная, пищеварительная, мочеполовая. Чередование медленных и быстрых движений, музыка, звучание слов и тишина – йога Дервишей, практикуемая в группе, создает пространство, позволяющее чувствовать истинные эмоции. Благодаря создающейся постепенно гармонии каждый человек чувствует себя самим собой, как он есть, в настоящем моменте, поток движений и эмоций становятся более плавным, текучим.

Эйфония жестов Самадева (йога Дервишей) – это метод, приносящий здоровье, спокойствие и гармонию в тело, эмоции и мысли.

Программа основных курсов: введение и углубление

• 7 основных Арканов, упражнения для наилучшего здоровья

Дервиши называют 7 основных Арканов (тайных упражнений Самадева) упражнениями омоложения. Они просты и в то же время необычайно эффективны: восстанавливают и укрепляют тело, заряжают его здоровьем и энергией, дарят гибкость и расслабленность. Они уравнивают психику, замедляют процессы старения и восстанавливают мозговую деятельность, делают ум более острым.

• Динамичные танцы Самадева (дервишские танцы)

Возникшие из традиционных и священных танцев Востока и Среднего Востока, динамичные танцы совмещают художественные аспекты, работу с ритмами и координацию движений.

• Практика медитативных движений

Медитативные движения, известные также как "Движения, которые исцеляют", представляют собой буквы алфавита и цифры в пространстве. Они практикуются очень медленно, как медитация в движении. Практикуя их, мы вырабатываем истинную осознанность о нашем теле, становясь более чувствительными и приобретая способность тонкого восприятия.

• Обучение различным походкам, маршам

Выстраивание, улучшение отношений человека с пространством: внешнее пространство в разных направлениях, вперед - назад, выше - ниже, влево - вправо, а также свое собственное внутреннее пространство с тем, чтобы прийти к верному отношению, дыханию между "внутренним" и "внешним".

- Растяжки
- Ритмические упражнения
- Техники расслабления
- Модельные сессии
- Педагогические аспекты



Эннея Тесс Гриффит
Эмма Тилох
Алан Фальдуци



www.samadeva.com



Лу Йонг Дао Те Ки

от Китая до Тибета



Презентация метода

• Быстрое обучение и немедленный эффект

Лу Йонг Дао Те Ки – это китайско-тибетская практика, ведущая к здоровью и долголетию. Ее цель – позволить энергии гармонично циркулировать в теле, восстанавливая физическое и психологическое равновесие. Отличительным качеством Лу Йонг Дао Те Ки является быстрота, с которой происходит обучение этому методу. В то время, как на изучение Цигун или Тай цзи могут потребоваться месяцы или даже годы, Лу Йонг Дао Те Ки – такая форма, которую можно освоить за выходные. Не обязательно практиковать ее долго, чтобы ощутить эффект: мы чувствуем его уже после первой сессии! Лу Йонг Дао Те Ки мгновенно воздействует на тело и дух, так как является полноценным психотелесным методом. Через движение или неподвижность он несет не только концентрацию (иногда это единственное, что возможно для человека; но такой минимум – уже начало!), но и способность визуализации.

• Чувствуя энергию Ки в теле

Принцип Лу Йонг Дао Те Ки – направить движение энергии Ки в тело из бесконечности космоса и пространства, позволяя ей снова течь, особенно в тех местах, где она была заблокирована (блоки проявляются через болезни и другие проблемы). Когда энергия гармонично течет по меридианам (энергетическим каналам), мы чувствуем себя здоровыми, полными энергии и жизненной силы, а также находимся в согласии с самим собой и с теми, кто нас окружает.

Эти движения кажутся простыми и воспринимаются, как легкий и изящный танец. Они ведут к отпусканию, расслаблению и восстановлению нашего тела и разума.

Лу Йонг Дао Те Ки изучается в три этапа: первый – это изучение правильной техники движений, затем мы учимся чувствовать течение энергии Ки и, наконец, мы учимся владеть собой, всеми нашими внутренними психологическими процессами, оставаясь спокойными в любой ситуации.

• Энергетическая гигиена "Ней Гонг скрытого пути"

Ней Гонг буквально означает "работа изнутри". Этот общий термин включает в себя множество энергетических практик, зародившихся в великой философско-религиозной системе Китая, в большей степени, в даосской алхимии. «Ней Гонг скрытого пути» преподавался Мастером Ван Зең Уи (Huan Zen Huu), даосским мудрецом и патриархом Чен Йена - формы тантрического буддизма, очень близкому к тибетскому буддизму Дзогчен.

Программа основных курсов: введение и углубление

• Ки Неба и Земли

- Обучение типовому занятию "Ки Неба и Земли"
- Упражнение Ки между руками
- Даосская энергетическая гигиена
- Лечение с помощью "чудесных сосудов"
- Даосская медитация трех Дан Тяней
- Энергетические даосские упражнения
- Принципы Лу Йонг Дао Те Ки

• Энергия 5ти элементов

- Обучение типовому занятию "Энергия 5ти элементов"
- Малая небесная орбита
- Да Дао 1: Движение энергий горизонтов
- Да Дао 2: Медитация кругов Дан Тянь
- Да Дао 3: Очистка надей и меридианов
- Объединение пяти энергий
- Да Дао 4: Большая небесная орбита
- Теория настроений и энергий
- Энергетические даосские упражнения

• Ки исцеления

- Обучение типовому занятию "Ки исцеления"
- Создание поля силы
- Малая небесная орбита для рук
- Упражнения Кико
- Энергетические даосские упражнения
- Очищение органов
- Великое Инь-Ян дыхание Дао
- Распределение Инь-Ян по всему телу
- Типовое занятие "Ки исцеления"
- Эйфоническая медитация энергетической гармонизации
- Тибетское дыхание
- Вьетнамское медитативное дыхание
- Шар Инь-Ян между руками
- Привнесение Инь -Ян в Дан Тяни
- Массаж диафрагмы
- Столб Инь-Ян
- Гармония Инь-Ян в Дао
- Массаж – постукивания



Эннея Тесс
Гриффит



Алан Фальдуци





Нади йога по методу Идриса Лаора

Йога мягкости и энергии



Презентация метода

- **Йога мягкости**

Нади йога – это мягкая и неинтенсивная форма йоги. Целью ее упражнений является воссоединение «надей» (энергетических каналов); наше хорошее самочувствие, уравновешенные эмоции и ясность в уме – результаты этого воссоединения.

Нади – это энергетические каналы, которые проходят через все тело, позволяя Ойа, энергии жизни, циркулировать во всех частях тела: в каждом органе, железе или отделе мозга. Нади связаны с окружающим нас пространством и с чакрами (энергетическими центрами); они также передают все формы информации вглубь тело, до самых маленьких клеток. В соответствии с философией Нади йоги каждая телесная, эмоциональная, интеллектуальная проблема, а также каждая проблема в отношениях, с окружающим миром и даже в духовной сфере связана, прежде всего, с нарушением циркуляции энергии в энергетических каналах. Техники Нади йоги делают возможным восстановление этих

соединений, создавая основу для действительно хорошего самочувствия и возвращения к здоровью.

- **Радость и внутреннее равновесие**

Типовое занятие Нади йоги с уважением относится к биологическому порядку выполнения упражнений, в результате не нарушается работа функциональных систем организма (сосуды, мышцы, суставы и нервная система), и наоборот, нам становится проще вернуть их к балансу. Результатом является хорошее самочувствие, здоровье, спокойствие, радость и внутреннее равновесие.

Нади йога, составленная из простых упражнений, движений и позиций, практикуется таким образом, что каждая часть тела получает при этом пользу. По этой причине крайне важно практиковать ее в соответствии с типовым занятием и знать правильную последовательность движений, поз, дыхания и упражнений на концентрацию.

- **Слушая свое тело**

У каждой асаны есть свое особое действие: согревающее или освежающее, успокаивающее или стимулирующее, активирующее энергетический поток или позволяющее энергии накапливаться в теле. Одни асаны практикуются в начале сессии, другие в конце. Так же важно проходить через все позиции человека: вертикально стоя, сидя и лежа. Каждая из этих позиций имеет особое значение, и асаны адаптированы для них.

Практикуя эти физические упражнения осознанно, мы развиваем все более и более тонкую интуицию и восприятие того, что хорошо и чего лучше избегать, что позволяет нам жить более гармоничной и здоровой жизнью.

Программа основных курсов: введение и углубление

• Модуль: Кобра – Тигр – Собака Хо Дзен

- Обучение 3 типовым занятиям: Кобра, Тигр и Собака Хо Дзен
- Энергетическая гигиена Нади йоги – это упражнение особым образом воздействует на все чакры, гармонизируя их
- Введение и дальнейшее обучение основным упражнениям энергетической Аюрведы
 - * существенные эйфонизации
 - * биполярные точки суставов
- Изучение 7 основных чакр
- Изучение юнанийского массажа ладоней – специальной техники, применяющей мягкое надавливание и воздействие на различные рефлекторные зоны ладони.

• Модуль: Тибетская кошка – Обезьяна

- Обучение 2 типовым занятиям: Тибетская кошка и Обезьяна
- Энергетическая гигиена Нади йоги
- Введение и/или более глубокое изучение основных упражнений энергетической Аюрведы
 - * существенные эйфонизации
 - * биполярные точки суставов
- Изучение 7 основных чакр
- Изучение юнанийского массажа ладоней



Эмма Тилох



Оливье Бенаму



www.samadeva.com



Движения и танцы Гурджиева

мост между Востоком и Западом



Презентация метода

Откуда они?

Во время своих путешествий в храмы и монастыри Центральной Азии, Ближнего и Дальнего Востока Гурджиев обратил внимание на то, что музыка и танцы использовались не только для преобразования и сознательной эволюции человека, но также для передачи некоего знания. Гурджиев создал много танцев самостоятельно, построив тем самым мост между эзотерическими знаниями Востока и научными методами Запада.

Мастер танцев и духовный учитель, Гурджиев смог адаптировать эзотерические учения великих духовных традиций к восприимчивости и потребностям современного общества.

Фрагменты учения

Священные танцы или движения играли значительную роль в учении Гурджиева, куда входили также устно передаваемые идеи, практические упражнения для повседневной жизни и музыкально-ритмические композиции. Гурджиевские движения сформировали направление "наука движений", они являются мощным инструментом для центрирования и укрепления тела и ума. Они

способны раскрыть самое глубокое в нас.

Если мы можем перейти от обычного состояния к высшему, это значит, что в нас что-то изменилось. Это достигается при гармоничном развитии человека во всей совокупности – развитии тела, ума и сердца.

Глобальное расширение

Практика движений Гурджиева может развить восприятие энергий высшего качества. Для большинства людей первые впечатления от движений будут откровением, так как они очень отличаются от всего, что можно обычно наблюдать в мире танца. Они помогают самонаблюдению и осознанию себя в повседневной жизни. Гурджиевские Движения могут оказывать необычайное влияние на психологическое состояние танцующего. Суфии считали, что практика танцев дервишей приводит к развитию на всех уровнях человеческой природы: физическом, эмоциональном, интеллектуальном и даже духовном. Они приносят здоровье, равновесие, счастье, спокойствие и гармонию.

Танцы

Эти странные танцы эстетичны и красивы. Как правило, танцующие поставлены в ряды из шести или семи исполнителей, иногда больше, исходя из геометрических схем. Можно примерно представить эти танцы, вообразив танцующих, как они показывались на рисунках и барельефах древности: каждый человек в ряду принял свою позицию (положение туловища, ног, головы), у каждого свой жест, с заданным ритмом, медленным или быстрым – своего рода священный алфавит в движении. Для того, кто ищет знания, эти танцы – книга, раскрывающая определенные законы: "танец атомов", движение планет, символы, законы инволюции и эволюции различных энергий. Но для исполнителя эти танцы еще и дисциплина тела и духа, духовная практика для внутренней трансформации.

• Священные движения и танцы Гурджиева

• Практика движений, как они были переданы Гурджиевым. Они исходят из суфийской, тибетской, буддистской, пифагорейской традиций, а также из эзотерического христианства. Существует более 400 движений и упражнений. 39 движений созданы самим Гурджиевым.

Некоторые из изучаемых танцев:

Гимн Солнцу, Священный гусь, Полиритм, мультипликация 15, русское Рождество, церемония на смерть дервиша...

• Серия из 6 обязательных упражнений, пришедших из Сари (Тибет) и Кафиристана (Афганистан).

• Внутренние упражнения для развития внимания, тонкого восприятия и состояния сознания, соответствующего практике движений (и жизни!).

Священные движения и танцы Гурджиева являются доступными для всех, независимо от пола, возраста или физического состояния.

Они вызывают удивление и недоумение: одна рука движется горизонтально, другая вертикально; движения одной части тела резкие, другой – плавные; в это же время глазами необходимо двигать в направлении, противоположном движению головы...

Эта практика открывает перспективы нового внутреннего порядка, обучая тело и мозг объединяться и действовать правильно и эффективно, без лишних напряжений или потери энергии.



Эмма Тилох



Оливье Бенаму



Дзэн в движении

Движения, которые исцеляют



Эмма Тилох



Презентация метода

"Силы, которые медитативные движения (часть йоги Дервишей) выявляют в нас – это нечто, что мы можем привнести в нашу повседневную жизнь. Чем больше у нас таких сил, тем больше наша жизнь будет выражением их гармонии. Тело, сердце (душа) и ум поддерживаются в состоянии гармонии энергией или силой, которая проявляется во время практики медитативных движений. Эта энергия – сила жизни или эфирная сила.

Чем больше в нас этой силы жизни, тем выше жизнеспособность нашего тела, сердца и ума. Такая оживленность характеризуется подвижностью и способностью адаптироваться; ее противоположностью является жесткость, которая может проявляться в теле (напряжение мышц и атеросклероз), в душе (страх и безразличие) и в уме (психологическая жесткость и фанатизм)...

Медитативные движения работают, как разрешение этой напряженности - однажды мы становимся осознанными о ней. Они также оказывают положительное влияние на нашу жизненную силу, настроение и работоспособность. Мы заново открываем удовольствие и радость жизни, которые не просто ведут к духовной гармонии, но повышают нашу уверенность в себе и даже позитивно трансформируют наш внешний вид и физическую форму.

Но для того, чтобы это стало реальностью, нам обязательно нужно практиковать их. Результаты будут следствием непрерывной практики, серьезности и качества работы, которую мы проделали; механическое выполнение упражнений приводит лишь к посредственным результатам. Тот же эффект имеет желание ускорить вещи. Нам необходимо развиваться мягко, практиковать правильно, привнося все возможное внимание в то, что мы делаем, осознавая малейшие движения тела, правильную осанку и дыхание, соблюдая правило внутренней тишины. Тогда каждый будет удивлен результатом".

Отрывок из книги Селима Айсселя "Экстаз дервишей: Движения, которые исцеляют"

• Программа курса

Обучение 40 медитативным движениям, которые также называются "Движения, которые исцеляют" и представляют буквы алфавита и цифры в пространстве. Они практикуются очень медленно, как медитация в движении. Эта практика развивает истинную осознанность тела, рождает тонкую чувствительность и возможность восприятия еще непознанного.



Тишина тела

Медитация сидя и в движении



Эннея Тесс
Гриффит



Презентация

В своей книге "Тишина тела" Идрис Лаор пишет: "То, что мы не можем обнаружить в своем собственном теле, мы не сможем обнаружить ни в каком другом месте в мире. Речь идет о том, чтобы развивать мудрость в сердце жизни, практикуя осознанность и отпускание. Это позволяет нам освободиться от наших обусловленных мыслей, чувств и действий, их непрерывного потока. Поток, который захватывает нас, разъединяет и делает слепыми и глухими к истинной Жизни".

"Быть наблюдателем своих мыслей, эмоций и действий, не принимая их за себя... В медитации или в медленных движениях быть внимательным в спокойствии и присутствии..."

Затем может прийти внутренняя тишина и станет возможным открытие реальности более тонкой природы...

Знаете ли вы один из величайших секретов монастырей? Монахи, особенно на Востоке и на Ближнем Востоке, проводят свое самое плодотворное время в монастыре, работая и медитируя. И они делают это с радостью! Почему? Секрет в том, что они знают: медитируя, они приносят духовную энергию на Землю, а это позволяет материи становиться одухотворенной. Второй секрет в том, что эти же духовные силы входят в самого медитирующего, приводя его во внутренний духовный мир и в духовный мир за его пределами".

Отрывок из книги Селима Айсселя "Медитация, Любовь и Свобода"

• Программа курса

В духе работы Эннеи Тесс Гриффит, вам предлагается три дня возвращения к себе: медитация, движения йоги Дервишей и медитативная ходьба. Три дня ретрита для того, чтобы выйти из стресса, отпустить наши предубеждения, беспокойства и проблемы, просто вернуться к себе, чтобы присутствовать в нашем теле, здесь и сейчас. Три дня, чтобы почувствовать себя существующим во внешней и внутренней тишине, приветствуя в этой тишине звучащие слова и песню, чтобы войти в контакт с тем истинным, что есть снаружи и внутри нас.



Сущностная психология

Понять и изменить свою жизнь



Презентация метода

- **Сущностная психология**

Сущностная психология – психология развития, а для некоторых людей – трансформация бытия, ведомая тонким алхимическим процессом. Она основана на традиционном учении дервишей Хаким, которое Идрис Лаор адаптировал для современных мужчин и женщин.

Дополняя другие психологические подходы, Сущностная психология освещает их по-новому, привнося принципиально иное измерение, выходя за пределы эго, делая акцент больше на бытие, чем обладание чем-либо, но без отрицания вещей, важных для человека – человека, стоящего прямо, чьи "ноги на земле, а голова - в звездах".

Углубляя понимание себя, других и мира, эта наука позволяет освободиться от схем мышления и обусловленностей и реализовать все возможности своей истинной природы.

Сущностная психология позволяет приобрести знания о себе с помощью конкретных практик и методов, давая возможность подняться над своим уровнем несовершенства, на который нас поместили природа и система воспитания.

Сущностная психология соединяет нас с духовным, более подлинным измерением, за пределами функционирования наших физических, эмоциональных и интеллектуальных механизмов. Именно это отличает ее от подходов классической психологии.

Когда человек осознает ограничения своей личности, он ищет контакта с самим собой, выходя из своей (всегда ограниченной) обусловленности.

Тогда основным вопросом становится вопрос "Кто я? Кто я настоящий, без маски?" После этого человек может начать раскрывать свою природу - часть себя, способную достичь осознанности и свободы. Именно этим он отличается от обычных мужчин или женщин, заключенных в своем эго.

- **Сущностная психология – ответ на вопрос о смысле жизни**

Сущностная психология дает возможность найти баланс между владением и бытием. Для нас существенно, чтобы участники данного курса развивали свое качество бытия наравне с приобретенными знаниями. Это наиболее важный пункт нашего кодекса этики.

Участники курса найдут в Сущностной психологии ответы на самые насущные экзистенциальные вопросы.

Программа курса

• Модуль 1: основы Сущностной психологии

Цель: каждый участник будет в состоянии раскрыть себя, природу своих проблем, их источники и пути преодоления.

- Человек сталкивается с самим собой, по-настоящему, лицом к лицу
- Знание о внутреннем механизме человека. Блоки, мешающие прямому видению себя "как есть".
- Отрицательные эмоции, их последствия и более глубокий метод их излечения.

Семинары по семейным и системным расстановкам: три основных принципа

- Компромисс между потребностью принадлежать и потребностью быть независимым
- Индивидуальные расстановки по изученному материалу (повторяющиеся отрицательные эмоции, различные блоки, место человека во вселенной и в отношениях с другими людьми, и так далее)

• Модули 2 и 3: основные негативные черты, движущие силы нашей жизни

Общее представление о негативных чертах, как они проявляются, как они нас связывают по рукам и ногам, чему они служат, как влияют на наш выбор в жизни

Модуль 2: 5 основных негативных качеств: наблюдение за их различными, иногда неявными, проявлениями в нас и в других

Модуль 3: 11 второстепенных качеств, их влияние в каждый момент

Семинары по семейным и системным расстановкам: ситуация в общем и скрытые выгоды.

Для каждого ученика будут сделаны расстановки для выяснения негативных качеств его личности: их влияния на его жизнь, их роли в его проблемах в отношениях с другими людьми, скрытых выгод, которые он получает от них, и для выявления переплетений с членами семейной системы.

• Модуль 4: взять жизнь в свои руки, существенный выбор

- Эмоциональная зрелость: что значит быть взрослым?
- Выбор влияний (материальных или тонких), которые управляют нашей жизнью
- Выбор благородного и ответственного отношения
- Выбор высших личных целей, как развивать свою волю
- Смысл моей жизни

Семинары по семейным и системным расстановкам:

Будут сделаны расстановки для более ясного взгляда на возможности в профессиональной жизни, улучшение отношений, для переосмысления заново своей жизни.



Колин д'Обре





Семейные и системные расстановки

профессиональные, межличностные, терапевтические, структурные и духовные расстановки



Презентация метода

• Другой подход к системной работе

Практикуемые веками в традиционных обществах, точные системные методы – от движения души к дыханию духа – были адаптированы для западного общества и его сегодняшних потребностей Идрисом Лаором. Он объединил знание и практический опыт работ Б. Хелингера, И. Спarrerера, и М.В. фон Кибед. Поразительно мощная и эффективная форма помощи, этот метод рассматривает индивидуальные проблемы с системной точки зрения. Медиатор работает с проблемой одного человека – своего клиента. Но этой работой он помогает и людям, с которыми клиент состоит в отношениях: семейных, партнерских, социальных, профессиональных или терапевтических.

Этот подход характеризует неизменная этичность, мягкость и доброжелательность, служащие глубокому внутреннему движению. Этический кодекс открыт для всех заинтересованных.

• Благодаря семейным и системным расстановкам вы получите более ясное видение и найдете лучшее решение ваших:

- трудностей в общении
- трудностей в браке или с партнером
- трудностей в семье или с родителями
- профессиональных трудностей
- психологических проблем
- проблем со здоровьем

• Научитесь давать вашей жизни новое направление

Обычно мы думаем, что когда что-то случается в нашей жизни, это происходит из-за нас, нашей ошибки или как следствие нашего личного прошлого. Порой мы делаем то, чего не хотим делать, или не делаем того, что хотели бы. Во всех этих ситуациях семейные расстановки и репрезентации показывают нам, что причина происходящего кроется не в нас, а во влиянии других членов нашей семейной системы, которые умерли или были исключены, забыты. Иногда это предки, о которых мы даже не знаем. В репрезентационной или расстановочной работе эта связь упоминается как "переплетение"; мы «переплетены» с членом нашей семейной системы.

Напрямую увидеть эти влияния в нашей семье трудно. Однако они могут быть причиной таких серьезных болезней как рак, таких психологических проблем как депрессия, а так же повторяющихся несчастных случаев, трудностей и неудач. Практика эйфонических репрезентаций делает их видимыми, высвечивая влияния, которые некоторые члены нашей семьи и предки могут оказывать на нас.

Программа обучения

Содержание

Обучение состоит из 10 семинаров по выходным в течение двух лет плюс один 4-дневный интенсивный учебный курс ежегодно. Теория чередуется с расстановками, в которых каждый обучающийся приглашен к участию как клиент или представитель.

После некоторого времени обучения будущим медиаторам предлагается практика в качестве ведущего системных расстановок. Те, кто хотел бы иметь сертификат, могут получить диплом по окончании обучения.

Кому адресовано это обучение?

К профессионалам в следующих областях, в соответствии с действующим законодательством страны:

- Консультирование, коучинг, личное развитие, организации (предприятия, учреждения, объединения).
 - Социальные работники, работники образования, медицинский и средний медицинский персонал, спортсмены, люди творческих профессий и другие.
- Обучение открыто и для людей, которые не намерены получать сертификат.

Некоторые изучаемые темы:

- Теория и практика гармонизации семейных систем
- Применение к партнерским, профессиональным и социальным системам (Эннеаграмма...)
- Применение к терапевтическим системам (болезнь, здоровье, энергетические уровни, Самадева...)
- Применение к семейным, родовым и этническим системам
- Различные системные методы и их применение для индивидуального консультирования



Идрис Лаор



Эннея Тесс
Гриффит



Колин д'Обре





Психология Эннеаграммы

Основное и углубленное обучение



Франс де Буа Санти: юмор и глубина

Презентация метода

- **Сокровенное психологическое знание человеческого существа**

Эннеаграмма основана на знании психологии человека. Учение об Эннеаграмме передавалось устно вплоть до начала двадцатого столетия, а затем было открыто для широкой публики. Это знание позволяет нам заново увидеть, как устроены мы и другие; мы начинаем понимать, осознавать, что мы не являемся цельной натурой, что мы ошибочно принимали себя за многочисленную армию маленьких "Я", постоянно спорящих друг с другом. Путь начинается с этого открытия, мы ищем свою сердцевину, центр тяжести, который обязательно находится внутри. Он укоренен в нашей «сущности», нашей истинной природе. Через эту сущность каждый может напрямую связаться с тем, что есть лучшего в нас.

- **9 типов личности**

Эннеаграмма описывает 9 типов личности, которые присутствуют в каждом мужчине и женщине. Однако один из этих 9 типов записан в нас наиболее глубоко. Если смотреть шире, чем на только внешнее поведение, то можно увидеть, что механизмы каждого эннеатипа удивительно постоянны, и способность к их распознаванию приходит с практикой. Эти автоматизмы, развитые каждым из 9 эннеатипов в зависимости от обусловленностей в детстве, могут быть распознаны и названы, а их отрицательные аспекты преодолены. Шаг за шагом, каждый человек постепенно может развить свой потенциал, раскрыть внутреннюю свободу и принести радость в свою жизнь, гармонично развивая три центра: физический, эмоциональный и интеллектуальный.

- **Влияние Сущностной психологии**

Сущностная психология, исходящая из того же источника, позволяет нам наблюдать себя все более корректно и дает нам средство преодолеть эго с целью реализации нашей "сущности" – лучшего и наиболее подлинного в нас. Выдержки из Сущностной психологии преподаются в течение всех курсов и делают обучение уникальным, максимально приближая его к обучению дервишей Хаким, от которого оно и произошло.

- **Влияние йоги Дервишей**

Эйфония жестов Самадева (йога Дервишей), начавшаяся в "науке движений", поможет войти в контакт с силой и энергией архетипа каждого эннеатипа. Вы сможете почувствовать внутреннее пространство каждого эннеатипа в лучшем его проявлении, то, что является самым глубоким и наиболее подлинным в каждом из них. Вы будете также практиковать Арканы (основные движения йоги Дервишей), глубоко воздействующие на все системы организма и движение энергии. Также возможно сбалансировать эмоциональную жизнь, опираясь на действия тела. За пределами обычного восприятия наши движения и жесты - это выражение наших эмоций и основных устремлений; и наоборот – наши движения влияют на них. Практика гармонизирующих движений действует на наше подсознательное, трансформируя и приводя его в равновесие.

• Модуль 1: 9 типов личности

- Цель – раскрытие 9 типов личности.
- Программа:
 - История и раскрытие символа и его мудрости;
 - Обусловленности и различные опыты детства каждого эннеатипа;
 - Различные механизмы эннеатипов;
 - Объяснение смысла интеграции и дезинтеграции каждого эннеатипа;
 - Возможность каждому поделиться своим опытом и открытиями в процессе обучения;
 - Практика движений йоги Дервишей, соответствующих каждому эннеатипу.

• Модуль 2: 9 типов личности и дальнейшее изучение 27 подтипов

- Цель – раскрытие и углубление знаний о своем эннеатипе.
- Программа:
 - Понимание влияния различных периодов детства, которые отпечатаны в нас и определяют наш подтип;
 - Изучение подтипов каждого эннеатипа: подтип самосохранения, сексуальный подтип и социальный подтип;
 - Понимание причин нашего повторяющегося страдания, чтобы его облегчить и постепенно разрешить.

• Модуль 3: отношения, чувствительность и сексуальность

- Цель – лучше понимать друг друга и лучше общаться. Гармонизировать наши социальные и личные отношения.
- Программа:
 - Изучение типа коммуникации каждого эннеатипа;
 - Анализ тона и языка, присущего каждому эннеатипу, для развития гармоничных отношений;
 - Описание различных этапов жизни пары, чтобы выстроить конструктивные и любящие отношения с возлюбленным;
 - Определение способа гармонизации сексуальной энергии или жизненной силы в трех центрах (физическом, эмоциональном и интеллектуальном) для предотвращения загрязнения себя и других людей.



Колин д'Обре



Франс де Буа
Сантис



Добиться успеха в жизни, реализуя свой потенциал

Энергетическое лечение по меридианам



Эннея Тесс
Гриффит



Алан
Фальдуци



• Введение в методы дервишей Хаким

Жизненная энергия Ойа течет в человеческом теле в виде четырнадцати форм различных энергий, называемых Нафа. Каждая из этих четырнадцати энергий Нафа присутствует в энергических каналах, называемых сильсилля. Энергия Нафа и канал сильсилля соотносятся с определенными органами или системами организма, а также с определенными эмоциями и схемами мышления.

Согласно дервишам Хаким, все наши психологические и психосоматические проблемы происходят из-за нарушения течения энергии, которое проявляется как страдание, физическое или эмоциональное. Цель лечения – обнаружить эти нарушения и восстановить гармоничное течение энергии.

• Простые, быстрые и эффективные методы!

Энергетические техники, которые мы предлагаем – это интеграция традиционной китайской медицины и юнаньской медицины, более известной в англоязычном мире как "силовые техники" или "мгновенные терапии", с научными исследованиями в психонейроиммунологии и энергетической психологии (Шэлдрэйк, Бом, Даймонд, Каллахан, Эриксон).

Идрис Лаор, автор этих техник: "Приглашая вас изучить эти новые терапевтические возможности, мы далеки от фантазий Нью Эйдж (New Age) и восточного фольклора. Наш подход является серьезным, прагматическим и точным; чередуя теорию и практику, он дает мгновенный доступ к простым, быстрым и при этом удивительно эффективным энергетическим техникам".

• Основы курса

- управление стрессом
 - уверенность при публичных выступлениях
 - успешная сдача экзаменов
- совершенствование наших качеств, способности к концентрации и памяти
- улучшение наших отношений с самим собой, с партнерами и в семье
- улучшение нашей способности адаптации в коллективе: в социальной или профессиональной жизни
- другие области приложения



Восстановление физического здоровья и психологического баланса

Энергетическое лечение по меридианам



Энnea Тесс
Гриффит



Алан
Фальдуци



• Быть ответственным за свое здоровье

Стать ответственным за собственное здоровье благодаря простому, быстрому и эффективному методу, несомненно, новаторскому в лечении и исцелении психологических трудностей и боли. Эти знания позволяют нам помочь себе преодолеть свои физические и психологические проблемы, иногда немедленно, но чаще постепенно. Практикуя эти методы, каждый человек естественным образом приходит к тому, чтобы взять на себя ответственность за свое собственное здоровье в его физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном измерении.

• Энергетические системы и поля силы

Чтобы понять принцип работы энергетического лечения по

меридианам, нам нужно принять следующие базовые идеи: существование, во-первых, энергетических и информационных систем, во-вторых, полей силы или морфогенных полей (Макамов – у дервишей) в человеке, в непосредственной близости и отдаленности от него. Человек – это результат воздействия многочисленных морфических полей: физических, структурных, биофизических, биохимических, эмоциональных и интеллектуальных. Все составляющие тесно взаимосвязаны, и нарушения в одном немедленно отражаются на других. Проблемы на разных уровнях могут быть вызваны стрессом или травмами, которые не были интегрированы человеком полностью, всеми “системами”.

Энергетическое лечение по меридианам позволяет уравновесить, исправить физические, психологические, поведенческие нарушения, используя телесные и психоэнергетические техники.

• Основы курса

Обучение активному участию в улучшении своего физического здоровья и самочувствия методами воздействия на боль, подвижность суставов и эмоциональные состояния (например, депрессии, страхи, гнев и навязчивые идеи).

Благодаря энергетическим техникам (7 точек, 17 точек и др.) восстанавливаются связи между, с одной стороны, энергетическими и биоинформационными системами, и, с другой стороны, эмоциями, схемами мышления и поведением.



Рейки Дао Те Ки

Источники происхождения Рейки



Презентация

• Что такое Рейки?

Рейки – это простой и эффективный метод обретения здоровья, отличного самочувствия, расслабления, обновления и восстановления, который практикуется через касания и накладывания рук, для себя и для других.

Это традиционный метод в Японии, где он изучается во множестве различных школ.

Японское слово "рейки" означает "энергия универсальной жизни", также называемое в Китае Ки или Ци, в Индии – Прана или Ойа, на Западе – Сила. Энергия Рейки присутствует всюду, и каждый из нас связан с ней. Повторяющаяся инициация укрепляет эту связь и дает возможность использовать ее более интенсивно для себя и других.

• Практика и ее результаты

Посвященный в Рейки специалист играет роль посредника, проводника между энергией Рейки и получателем, которому эта энергия предназначена. Энергия Рейки также может быть направлена на объект или ситуацию – она течет везде, где в этом чувствуется необходимость.

Приток энергии укрепляет, выстраивает, восстанавливает и гармонизирует человека, который получает ее. В то же время он позволяет глубоко расслабиться как клиенту, так и практикующему. Высвобождая энергетические блоки, Рейки помогает разрешить внутренние конфликты и растворяет накопленный стресс, делая человека сильнее перед лицом событий жизни. Энергия Рейки также активизирует силу самоисцеления.

• Результаты воздействия

Энергия Рейки высвобождает напряжения, глубоко расслабляя тело и ум.

Энергия Рейки:

- развивает жизнеспособность
- успокаивает боль
- выводит токсины
- улучшает способность к концентрации и память
- приводит к спокойному и восстанавливающему сну
- обостряет чувства: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние
- высвобождает психологические напряжения, вызванные стрессом
- освобождает от беспокойства и всех негативных эмоций
- естественным образом улучшает взаимоотношения с окружающими людьми и внешней средой
- способствует личному развитию и делает возможным пробуждение и развитие врожденных и приобретенных талантов
- пробуждает осознанность о нашем теле, эмоциях и мыслях
- придает уверенность в себе и чувство собственного достоинства
- развивает смелость и чувство ответственности за себя, других и окружающий мир
- развивает способность к эмпатии, пониманию и мудрости
- взращивает сострадание, принятие и любовь к другим людям

Программа обучения и инициаций

• Первая ступень: Шоден

С первым уровнем инициации в Рейки мы получаем способность передавать силу Рейки себе и другим людям.

Чакры, необходимые для передачи силы, открыты и соединены.

Вы соединены с полем силы источника Рейки, куда вас посвятили.

- Применение Рейки для лечения других и себя.
- Изучение техники Ней Гонг для подготовки к сессии Рейки и очищения себя после.

• Вторая ступень: Окуден

Во время инициации во вторую ступень, вам передаются три наиболее важных символа:

- первый символ: чо ку рей, который соединяет с энергией земли
- второй символ: сей хей ки, соединяющий с энергией неба
- третий символ: хон ша зе шо нен, соединяющий с энергией единства осознанности

Изучение трех упражнений Кико (упражнения, гармонизирующие энергии Инь и Ян):

- универсальное открытие Лу Йонг Дао Те Ки
- луч двух пальцев
- открытие точки Лао Гонг

Использование визуализации энергий цветов

• Третья ступень: Шинпиден

Третья ступень состоит из двух уровней: первый - «мастер Рейки», второй - «мастер Рейки» с возможностью обучения практикующих.

Упражнения Кико третьей ступени: техники очищения всех энергий, выравнивание позвоночника, динамические мудры и приветствие Мастеров.



Энnea Тесс
Гриффит



Эмма Тилох



Алан
Фальдуци





Энергетическая Аюрведа Самадева

Слушая свою внутреннюю мудрость



Презентация метода

• Древние и современные Знания и умения

Энергетическая Аюрведа Самадева (S.E.A.) основана на знаниях и практических техниках традиционной медицины Риши древней Индии. Идрис Лаор объединил эти техники в оригинальную систему обретения хорошего самочувствия и здоровья, включая знания традиционной китайской медицины, арабо-греческой медицины Юнани, спагирической и алхимической медицины, медицины Самадева дервишей Хаким. Эти традиционные формы он обогатил знаниями современной научной медицины, различных форм кинезиологии и энергетической терапии, пониманием квантовой физики и психонейроиммунологии. Философское обоснование – это недвойственность (Адвайта Веданта), даосизм и холотропная метафизика.

• Возвращение к здоровью через восстановление энергетических связей

Согласно энергетической Аюрведе Самадева все проблемы здоровья и самочувствия индивидуальны и не поддаются типичному лечению, не учитывающем персональные особенности организма конкретного человека. Лечение направлено на восстановление энергетических связей.

Энергетическое тело человека состоит приблизительно из 350 000 надей (энергетических каналов). Учитывая, что любая трудность может быть связана с одним или несколькими повреждениями в какой-то из этих связей, можно легко представить, что только индивидуальный подход имеет действительно шанс на успех.

Во время сеанса энергетической Аюрведы Самадева, эйфонист соединяется с подсознанием или внутренней мудростью клиента; используя технику нервно-мышечной биологической обратной связи, он восстанавливает поврежденные соединения. Организм сам, в диалоге с целителем, дает сигнал о том, какая связь нуждается в восстановлении в первую очередь.

Энергетическая Аюрведа Самадева - это система оздоровления и благополучия, обращенная к организму в целом. Эйфонист знает, что человеческий организм (тело, душа и дух) работают взаимосвязано, а не как независимые друг от друга фрагменты. Это означает, что если человек разбалансирован или болеет в одной части, остальные части также поражены. К сожалению, это болезненное состояние, эта взаимозависимость всех частей организма ведут к преждевременному изнашиванию всего организма.

Специалист по энергетической Аюрведе Самадева вмешивается, чтобы поддержать организм клиента, обращаясь к его внутренней мудрости, чтобы перейти из болезненного состояния в здоровое. Организм переходит из дисгармоничного состояния в состояние гармонии, эйфонии, от дисбаланса к равновесию, находя верное решение для взаимодействия, коммуникации и взаимоотношений между всеми частями и фрагментами организма.

Программа обучения

• Первый уровень

- Основные гармонизации (эйфонизации)
- Соединение энергетических центров и каналов
- Соединение органов, желез и частей тела
- Ось жизни рождения

• Второй уровень

- Токсины, аллергии, непереносимости, бактерии
- Гармонизация психологических расстройств
- Техники биполярных точек суставов
- Гармонизация нашей связи с окружающим миром

• Третий уровень

- Гармонизация систем: семейной, с партнером...
- Генокод (ДНК, РНК)
- Гармонизация циркуляции лимфы, крови и нервных импульсов



Эмма Тилох



Оливье Бенаму





Эйфонические и энергетические прикосновения

Мануальные техники дервишей



Презентация метода

• Прикосновение – это пища для тела

Оно существенно в созидании личности, потому что открывает нас нашей человечности, реальности нашей физической осознанности. Ребенок, оставленный без прикосновений, не осознан о своем воплощении.

Без касаний невозможно быть присутствующим к материальности тела; прикосновения стимулируют инстинктивные движения, пробуждается осознание материи. Тело создано для прикосновений. Таким образом, мы можем сказать, что прикосновения дают жизнь, поскольку тело развивается и раскрывается благодаря им.

• Эйфонические касания Хаким спины

Это энергетический массаж спины, который практиковался тысячелетиями в братстве целителей-дервишей ордена Хаким на Ближнем Востоке. Он восстанавливает межпозвоночные диски,

мягко растягивает позвоночник, вместе с тем возвращая душевное равновесие.

Ритмичное повторение движений приводит тело в резонанс с естественными ритмами. Чередующиеся растягивания, давление и постукивание точно следуют протоколу, который оживляет циркуляцию энергии, восстанавливает межпозвоночные диски, снимает мышечное напряжение, исправляет микровывихи позвонков и расслабляет спазмы. Одновременно сильный и мягкий, этот массаж может практиковаться в терапевтических целях или для улучшения самочувствия, для расслабления.

• Энергетические касания лица

Энергетические касания лица предшествуют всему расслаблению. Воздействие на точки, которые дервиши называли "латаиф", расслабляет зажимы и перезапускает течение энергии. Это также оказывает успокаивающее действие на психику и все внутренние органы, освобождая от физических, энергетических и эмоциональных напряжений.

• Касания "юнани" ступней и ладоней

"Юнани" прикосновения - очень специфичная техника, включающая в себя мягкое надавливание и стимуляцию различных рефлекторных зон на ступнях и ладонях. Согласно рефлексологии, каждая зона на ступнях и ладонях соответствует определенному органу, железе или части тела.

Особое прикосновение к этим зонам дает возможность определить местонахождение напряжения и восстановить равновесие тела в соответствующих местах. Рефлексология высвобождает способность организма к самоисцелению, помогая ему излечить множество различных болезней.

• Мануальные техники дервишей

- Освоение базовых техник различных эйфонических касаний
- Обучение различным этапам техники эйфонических касаний Хаким спины
- Изучение активных точек «латаифов» на лице и зонах «таж» на ступнях и ладонях, соединенных с основными энергетическими линиями «сильсилля»
- Введение в практику энергетического касания лица
- Изучение рефлекторных точек на ступнях и ладонях. Техники стимулирования.
- Обучение касания «юнани» к ступням и ладоням

• Состояние сознания при эйфонических касаниях

Базовые принципы: качество внимания, которое вы, как специалист, способны уделить себе, будет являться мерой качества внимания, которое вы способны дать своему пациенту или клиенту. Внутреннее эйфоническое прикосновение - это качество внимания, обращенное внутрь к своим движениям, дыханию и неподвижности; это также называется "присутствием к самому себе". Оно может распространяться на мысли и эмоции, также на любые внутренние и внешние ощущения.

Эйфоническое прикосновение к другому – это способность внимания, которое уделяется клиенту, вернуться к целителю с одновременным присутствием к клиенту. Быть присутствующим к себе для того, чтобы быть присутствующим к другому.

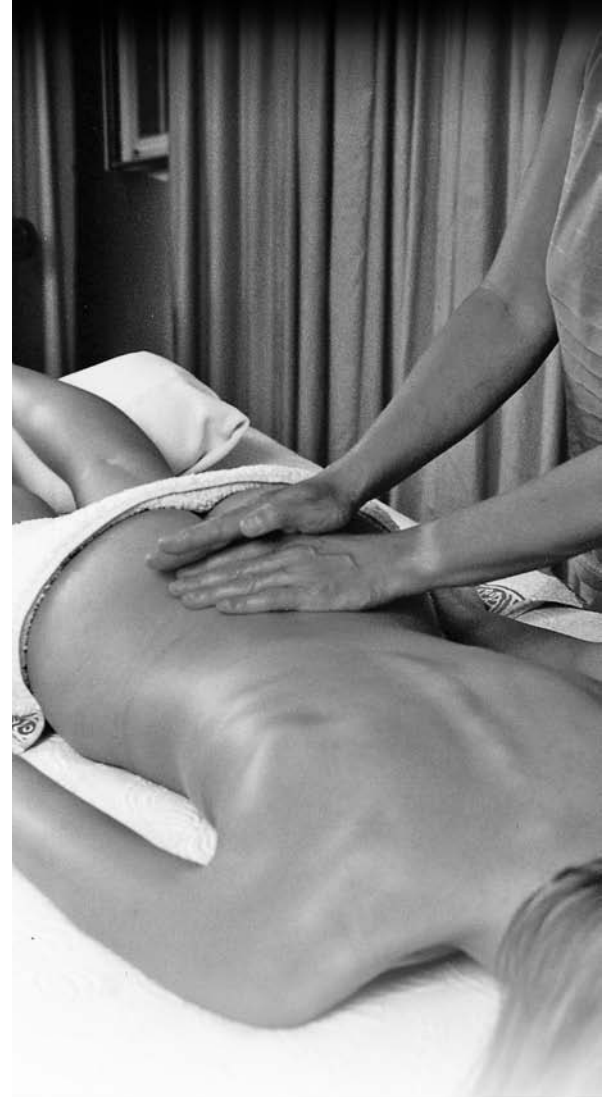
Эйфоническое телесное прикосновение выполняется с внутренним вниманием, с присутствием к себе, оставаясь в физическом контакте с клиентом.



Эмма Тилох



Оливье Бенаму





Техники восстановления спины

Лечение позвоночника и суставов



Презентация метода

• Решение проблем опорно-двигательного аппарата

Сидячий образ жизни, напряжения, вызванные стрессом, длительная неправильная осанка, работа на компьютере, монотонная работа (например, на сборочном конвейере) – это лишь некоторые из причин боли в спине, шее и конечностях, которая может оказывать длительное влияние на состояние здоровья. Периартрит, боли в спине, кистевой туннельный синдром, эпикондилит, ревматизм, блоки и недостаток гибкости (ригидность) приносят страдания. Эти болезни представляют настоящие общественные проблемы здоровья: проблемы опорно-двигательного аппарата являются первой причиной профессиональных заболеваний! Любая неправильная позиция сустава раздражает нерв, находящийся рядом с ним. Это вызывает боль и нарушает свободное течение энергии по биоэлектрическим каналам (сильсилля), которые проходят через сустав. Нарушение энергетического потока воздействует на все органы, которые соединены с этим каналом, а также на особенности психики, связанные с ними.

Лечение суставов основано на оригинальном методе, источником которого являются древние традиции, вместе с тем согласуясь с современными открытиями в медицине: кибернетической нейробиологией и биоэлектрическими информационными каналами. Этот метод позволяет мягко исправлять подвывихи суставов, вызывающие боль и дискомфорт, от небольших до наиболее сильных. Метод стимулирует процесс восстановления суставов и оказывает глобальное воздействие на организм через восстановление энергетического потока и нейротрансмиттеры.

• Эйфонические касания Хаким спины

Это энергетический массаж спины, который практиковался тысячелетиями в братстве целителей-дервишей ордена Хаким на Ближнем Востоке. Он восстанавливает межпозвоночные диски, мягко растягивает позвоночник, возвращая душевное равновесие.

Ритмичное повторение движений приводит тело в резонанс с естественными ритмами. Чередующиеся растягивания, давление и постукивание точно следуют протоколу, который оживляет циркуляцию энергии, восстанавливает межпозвоночные диски, снимает мышечное напряжение, исправляет микровывихи позвонков и расслабляет спазмы. Одновременно сильный и мягкий, этот массаж может практиковаться в терапевтических целях или для улучшения самочувствия, для расслабления.

• Самолечение суставов

Самолечение суставов - простые и легко запоминающиеся техники, позволяющие нам вправлять микровывихи, боли от которых делают нашу жизнь невыносимой. Задуманные как самоисцеление, они позволяют лечить себя или предотвращать болезни, вызванные неизбежной монотонной работой (например, на рабочем месте), балансировать мышечные напряжения, исцелять воспаления и воздействовать на мозг, посылая сообщение "правильной работы". Они заново делают возможным гармоничное течение энергии в меридианах, энергетических каналах по всему телу.

• Техники восстановления спины

- Базовые принципы медицины дервишей
- Основные знания о позвоночнике, вегетативной нервной системе и лимфатической системе
- Массаж Хаким спины
- Придание подвижности суставам: самолечение суставов и позвоночника
- Терапевтические Арканы
- "Исцеляющие движения" йоги Дервишей
- Введение в эйфонические техники достижения спокойствия (расслабление, витализация)
- Техники биполярных точек суставов: воздействие на Вей-Ки, защитную энергию, связанную с электромагнитным полем нашего тела. Эйфонизация этого энергетического поля улучшает связь и соединения между всеми частями тела.

• Терапевтические Арканы

Существует очень много терапевтических Арканов, несколько из них – для суставов. Они основаны на комбинации простых позиций, особенного дыхания и концентрации на ощущениях в теле. Они способствуют улучшению течения энергии через суставы, где энергия заблокирована. Восстановление течения энергии делает Арканы действительно драгоценной техникой для всех болезненных последствий растяжений и вывихов, а также для уменьшения или избавления от болей, с которыми мы уже свыклись.



Эмма Тилох



Оливье Бенаму



