

САТОРИ®

ИНСТИТУТ МЕДИТАЦИИ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ: “МЕДИТОЛОГ. ВЕДУЩИЙ МЕДИТАЦИЙ И МЕДИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ”



.....

ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ ВСЮ ПРОГРАММУ СРАЗУ ВМЕСТЕ С ПОТОКОМ
В ПЕРИОД С 22 АПРЕЛЯ ПО 24 ИЮЛЯ
ИЛИ В ТЕ ДАТЫ, В КОТОРЫЕ ВАМ УДОБНО.
ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ МОДУЛЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЙТИ
КАК ОНЛАЙН, ТАК И ОЧНО

.....

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1

Тренинг ведущих ОШО Активных медитаций.

Старт:

6 марта - Краснодар

22 апреля - Онлайн

На тренинге в теории и на практике разбираются 16 основных ОШО Активных медитаций. А также техника безопасности, роль ведущего, подготовка пространства и многое другое.

После прохождения этого модуля вы станете ведущим всех видов ОШО Активных медитаций и сможете проводить их для групп и работать индивидуально.

На тренинге разбираются все **16 видов** ОШО Активных медитаций:

1. ОШО Динамическая медитация
2. ОШО Кундалини медитация
3. ОШО Надабрама медитация
4. ОШО Чакровые Звуки медитация
5. ОШО Чакровое Дыхание медитация
6. ОШО Мандала медитация
7. ОШО Натарадж медитация
8. ОШО Гуришанкар медитация
9. ОШО Девавани медитация
10. ОШО Вне измерений медитация
11. ОШО Кружение медитация
12. ОШО Джиббереш медитация
13. ОШО Махамудра медитация
14. ОШО Випассана медитация
15. ОШО Золотой Свет медитация
16. ОШО Медитация Смеха

А также вы узнаете:

- Что такое медитация и как она работает
- Что такое осознанность и для чего она нужна
- В чем особенность ОШО подхода к медитации и осознанности
- Практический и теоретический разбор каждой из 16-ти основных ОШО Активных медитаций. Часть медитаций будет проводиться в полной версии, часть - в укороченной тестовой
- Техника безопасности
- Как проводить и презентовать медитации, ответственность и задачи ведущего
- Техники для присутствия и центрирования ведущего при ведении групп
- Работа с залом и аудиторией, поддержка пространства
- Подготовка пространства, работа с голосом и микрофоном
- Итоговое задание: презентация ОШО активной медитации

По итогам прохождения выдается: учебник, инструкции к медитациям, рекомендация по музыке, международный сертификат ведущего.

БОНУС! Голубая Книга медитации - в подарок!



Модуль 2

Тренинг ведущих медитаций из трактата «Вигьяна Байрава Тантра» (тантрические медитации)

Старт:

11 марта - Краснодар

27 мая - Онлайн

На тренинге разбираются техники и медитации из трактата «Вигьяна Байрава Тантра» - первоисточника тантры в неискаженном, чистом виде. Это очень красивые методы на самые разные темы: осознанность, внимание, интуиция, дыхание, расслабление и др.

После прохождения этого модуля вы будете проводить медитации из трактата «Вигьяна Байрава Тантра», а также создавать собственные медитации

А также вы узнаете:

- Что такое тантра
- Мифы и реальность о тантре
- Создание, структура и 112 сутр трактата Вигьяна Байрава Тантра - первоисточника Тантры, которая была написана более 5000 лет назад
- "Книга тайн" ОШО и адаптация ОШО этого трактата, комментарии ОШО к этим сутрам
- Техники тантры - как методы осознанности и выхода за пределы ума
- Разбор сутр и медитаций из "Книги тайн"
- Практический опыт медитаций из "Книги тайн"
- Разбор техник ведомых медитаций на основе медитаций из "Книги тайн", этапы, стадии.
- Понимание к чему ведущий должен привести участника в процессе медитации
- Часть техник дается уже в готовых инструкциях (около 30)
- Основная задача курса - научить группу самостоятельно составлять ведомые медитации на разные темы и для разных задач при индивидуальной работе и работе с группой, основываясь на сутрах трактата
- Работа с голосом для проведения ведомых медитаций
- Практика самостоятельного составления медитации каждым участником
- Итоговое задание: презентация созданной медитации в мини-группе

По итогам прохождения выдается: учебник, инструкции к медитациям, рекомендация по музыке, международный сертификат ведущего.

Бонус: «Книга тайн» ОШО - в подарок!

.....

Модуль 3

Тренинг ведущих «Медитации для повседневной жизни и занятых людей»

Старт: 1 июля

На тренинге разбираются короткие техники медитации и осознанности для ежедневной жизни и для разных ситуаций жизни. Техники подходят для совершенно разных людей: для тех, кто практикует медитации, а также для социальных людей. Медитации будут эффективны для использования в любых видах программ: психологических тренингах, работе телесных терапевтов, врачей, коучей, hr-специалистов, для руководителей и собственников компаний и тд.

После прохождения этого модуля вы сможете проводить медитации под различные запросы для социальных и бизнес-людей

А также вы узнаете:

- Что такое глубокое погружение в понимании осознанности
- Короткие медитации и техники осознанности - от 5 до 30 минут
- Практический и теоретический разбор медитаций для разных ситуаций: для здоровья, энергии, для пар, для детей, для восстановления сил, против стресса, для сна и отдыха, во время конфликтов, для работы с эмоциями, для руководителей, во время путешествия, для работы со страхами, привычками и шаблонами поведения
- Как использовать эти техники для себя
- Как давать эти техники в группах и индивидуально
- Как подбирать медитации для разных возрастных групп
- Техники медитации для разных социальных групп: бизнесменов, врачей, подростков, пенсионеров, практикующих и тд
- Итоговое задание: презентация медитации для социальных людей, которые не знакомы с медитацией.

По итогам прохождения выдается: учебник, инструкции к медитациям, рекомендация по музыке, международный сертификат ведущего.

Бонус: Книга “Медитации для занятых людей” - в подарок!

.....

Модуль 4

Психология осознанности (Буддовости). Тренинг тренеров.

Старт: 22 июля

Тренерский модуль о том, как создавать собственные группы и медитационные интенсивы на различные темы - для осознанности, анти-стресс, интуиции, женские группы, тантрические курсы, бизнес-медитационные программы и др. А также о глубоком понимании осознанности, о качествах ведущего и о балансе в работе людей помогающих профессий.

После прохождения этого модуля вы создавать собственные группы и медитационные интенсивы.

А также вы узнаете:

- Более глубокое понимание Осознанности и Медитации.
- Психологию осознанности (Буддовости) и что это такое
- Как работать со страхами через техники медитации и осознанности
- Как работать с привычками, зависимостями и шаблонами поведения
- Как составлять медитационные программы на разные темы и под разные запросы: медитационные группы выходного дня, бизнес-медитационные тренинги, группы для социальных людей и тд.
- Как создавать программу, исходя из пожеланий и предложений участников
- Что такое групповая динамика и путь группы
- Как работать с людьми: техники присутствия и осознанности ведущего
- Как работать с клиентами, и при этом не вовлекаться в эмоции других людей и не терять себя и свои границы
- Как найти баланс между умом и сердцем, работа из сердца и из позиции любви и осознанного принятия (для людей помогающих профессий)
- Техники самовосстановления после работы с людьми. Как не уставать, а наполняться после работы.

По итогам прохождения выдается: учебник, международный сертификат участника

ПОДРОБНОЕ РАСПИСАНИЕ МОДУЛЕЙ

РАСПИСАНИЕ 1 модуля

ВАРИАНТ 1: 6-8 марта Краснодар

Блок: Основная программа (Очно)

Можно пройти:

- 6-8 марта, Краснодар с 8:00 до 20:00 Мск

Блок: Практика (Онлайн)

- 25 апреля - 15 мая

Марафон Активных медитаций, по расписанию.

Блок: Дополнительные эфиры (Онлайн)

(по четвергам в 19:00-21:00 Мск):

- 28 апреля
- 5 мая
- 12 мая
- 19 мая

Блок: Навыки

Только для пакета "Профессия" и сдачи сертификации.

Отработка полученных знаний и навыков в мини-группе. В любое время по согласованию с куратором и своей мини-группой. Участникам дается обратная связь от куратора.

А также:

- 1 медитацию в рамках марафона необходимо провести как ведущий,
- Минимум 5 медитаций посетить как участник

МАРТ

п	в	с	ч	п	с	в
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

п	в	с	ч	п	с	в
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

п	в	с	ч	п	с	в
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ОЧНЫЙ ТРЕНИНГ
(ТРИ ПОЛНЫХ ДНЯ)

ОНЛАЙН-ПРАКТИКА
(СВОБОДНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ)

ОНЛАЙН
ДОП.ЭФИРЫ
(1 ЧАС В ДЕНЬ)

РАСПИСАНИЕ 1 модуля

ВАРИАНТ 2: 22-24 апреля Онлайн

Блок: Основная программа (Онлайн)

Можно пройти:

- 22-24 апреля, Онлайн с 8:00 до 20:00 Мск

Важно! Проходить этот блок можно только присутствия в режиме онлайн

Блок: Практика (Онлайн)

- 25 апреля - 15 мая

Марафон Активных медитаций, по расписанию.

Блок: Дополнительные эфиры (Онлайн)

(по четвергам в 19:00-21:00 Мск):

- 28 апреля
- 5 мая
- 12 мая
- 19 мая

Блок: Навыки

Только для пакета "Профессия" и сдачи сертификации.

Отработка полученных знаний и навыков в мини-группе. В любое время по согласованию с куратором и своей мини-группой. Участникам дается обратная связь от куратора.

А также:

- 1 медитацию в рамках марафона необходимо провести как ведущий,
- Минимум 5 медитаций посетить как участник

АПРЕЛЬ

п	в	с	ч	п	с	в
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

п	в	с	ч	п	с	в
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ
(ТРИ ДНЯ В ЭФИРЕ)

ПРАКТИКА
(СВОБОДНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ)

ДОП.ЭФИРЫ
(1 ЧАС В ДЕНЬ)

РАСПИСАНИЕ 2 модуля

Вариант 1: 11-13 марта Краснодар

Блок: Основная программа (Очно)

- 11-13 марта, Краснодар . С 9:00 до 19:00 Мск

Блок: Практика (Онлайн)

- 30 мая - 19 июня

Марафон медитаций из "Книги тайн" и Активных медитаций , по расписанию.

Блок: Дополнительные эфиры (Онлайн)

(по четвергам в 19:00-21:00 Мск):

- 2 июня
- 9 июня
- 16 июня
- 23 июня

МАРТ

п	в	с	ч	п	с	в
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

п	в	с	ч	п	с	в
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

п	в	с	ч	п	с	в
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

п	в	с	ч	п	с	в
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОЧНЫЙ ТРЕНИНГ
(ТРИ ПОЛНЫХ ДНЯ)

ОНЛАЙН-ПРАКТИКА
(СВОБОДНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ)

ОНЛАЙН
ДОП.ЭФИРЫ
(1 ЧАС В ДЕНЬ)

РАСПИСАНИЕ 2 модуля

Вариант 2: 27 - 29 мая Онлайн

Блок: Основная программа (Онлайн)

- 27-29 мая, онлайн. С 9:00 до 19:00 Мск

Важно! Проходить этот блок можно только присутствия в режиме онлайн

Блок: Практика (Онлайн)

- 30 мая - 19 июня

Марафон медитаций из "Книги тайн" и Активных медитаций , по расписанию.

Блок: Дополнительные эфиры (Онлайн)

(по четвергам в 19:00-21:00 Мск):

- 2 июня
- 9 июня
- 16 июня
- 23 июня

МАЙ

п	в	с	ч	п	с	в
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

п	в	с	ч	п	с	в
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ
(ТРИ ДНЯ В ЭФИРЕ)

ПРАКТИКА
(СВОБОДНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ)

ДОП.ЭФИРЫ
(1 ЧАС В ДЕНЬ)

РАСПИСАНИЕ 3 модуля

Единственный вариант: 1-3 июля Онлайн

Блок: Основная программа (Онлайн)

- 1 - 3 июля с 9:00 до 19:00 Мск

Важно! Проходить этот блок можно только присутствуя в режиме онлайн

Блок: Практика (Онлайн)

- 4 - 21 июля

Самостоятельная практика внедрения медитаций в свою жизнь. Заполнение "Журнала осознанности"

Блок: Дополнительные эфиры (Онлайн)

(по четвергам в 19:00-21:00 Мск):

- 7 июля
- 14 июля
- 21 июля

Блок: Навыки

Только для пакета "Профессия" и сдачи сертификации.

Отработка полученных знаний и навыков в мини-группе. В любое время по согласованию с куратором и своей мини-группой. Участникам дается обратная связь от куратора.

А также:

- 1 медитацию в рамках марафона необходимо провести как ведущий,
- Минимум 5 медитаций посетить как участник

И Ю Л Ь

п	в	с	ч	п	с	в
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ
(ТРИ ДНЯ В ЭФИРЕ)

ПРАКТИКА
(СВОБОДНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ)

ДОП.ЭФИРЫ
(1 ЧАС В ДЕНЬ)

РАСПИСАНИЕ 4 модуля

Единственный вариант: 22-24 июля Онлайн

Блок: Основная программа (Онлайн)

- 22-24 июля, онлайн. С 9:00 до 19:00 Мск

Важно! Проходить этот блок можно, только присутствуя в режиме онлайн

Блок: Сертификация

- Только для пакета “Профессия”
- Сдача сертификации: составление собственной авторской программы

И Ю Л Ь

<i>п</i>	<i>в</i>	<i>с</i>	<i>ч</i>	<i>п</i>	<i>с</i>	<i>в</i>
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ
(ТРИ ДНЯ В ЭФИРЕ)