

***Информационное письмо***

***руководителям ГБОУ Поволжского управления***

**28-29 января 2017 года**  ГБУ ДПО «Новокуйбышевский ресурсный центр» совместно с Центром мягких релакс-методик Алексея Шкипера проводит обучающий семинар «Релаксационный массаж в одежде - МНУШИ».

**Ведущий:**

Алексей Шкипер - специалист по восточно - оздоровительной гимнастике и массажам. (Теоретический и практический курс Института Спортивной и восстановительной Медицины), специалист по оздоровлению, член-корреспондент РАНМ (Российская Профессиональная Медицинская Ассоциация Специалистов Традиционной и Народной Медицины). Создатель «Школы Релакс-Методик Алексея Шкипера». Ведущий сертификационных семинаров авторских методик (Россия, Беларусь, Израиль, Бельгия, Франция, Украина, Германия).\*

**Семинар предназначен** для практикующих психологов, педагогов, учителей, воспитателей, учителей-логопедов, дефектологов образовательных организаций, медицинских работников, а также тех, кто хочет лучше осознать себя, свое тело и научиться пользоваться им как опорой для самосознавания и самопомощи.

**Программа семинара:**

* Встреча с автором Школы. Релаксация - профессия будущего.
* Практики гармонизации телесных и душевных состояний через глубокое расслабление, которые специалисты могут применять в профессиональной деятельности, и не только.
* Техники на восстановление равновесия в условиях стресса, снятие синдрома «профессионального выгорания».

**По итогам обучения** выдается Сертификат Центра мягких релакс-методик, подтверждающий участие в семинаре.

**Для участия в семинаре** принести спортивную одежду (закрытую, удобную одежду), удобную обувь (или носки), коврики или покрывало на пол, маленькую подушку (по желанию и для большего комфорта), палантин или большое полотенце, платок, вода.

В работе семинара предусмотрены кофе-паузы.

# Место и время проведения семинара:

# 28-29 января 2017 года, с 11.00 до 20.00, г. Новокуйбышевск, **ГБОУ школа-интернат им. И.Е.Егорова г.о. Новокуйбышевск Самарской области, улица Миронова, 26.**

**Стоимость обучения:**

* стоимость обучения одного человека - 4000 рублей;
* участникам, пришедшим в паре (супруги, друзья, коллеги), предоставляются новогодние скидки – стоимость 3 500 рублей на одного человека.

Для участия в учебном мероприятии будет сформирована группа в количестве не более 30 человек. Прием заявок осуществляется по телефону 89272641350 и электронной организатора семинара: [HelenaDuginova@gmail.com](mailto:HelenaDuginova@gmail.com) в срок **до 18 января 2017 года** с пометкой *«Семинар Мнуши. Заявка».*В заявке необходимо указать фамилию, имя, отчество педагога (полностью), должность, наименование образовательного учреждения, телефон контакта, по которому можно связаться с участником семинара.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Ф.И.О. педагога (полностью)** | **Должность, образовательная организация, телефон контакта** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

*В случае отсутствия подтверждения о получении Вашей заявки на обучение, отправленной по электронной почте, просьба перезвонить по контактным телефонам.*

*Контактная информация:*

* Дугинова Елена Анатольевна, методист отдела СПС «Ресурсного центра», ул. Суворова, 20; кабинет 308; с.т. 89272641350.
* Соколовская Лариса Александровна, инструктор Центра мягких релакс-методик, с.т. 8-927-722-98-69.

***Массажные Мнуши (мягкие релакс-методики МРМ):***

***секрет языка прикосновений***

*Неоплаченное душевно и телесно – не ощущается как значимое.*

*А.С. Экзюпери*

Мнуши – это приятное и ни с чем не сравнимое присутствие «в моменте», глубокий отдых для «перезагрузки» сознания, а также возвращение к незаслуженно забытому языку человеческого общения – через прикосновение. Прикосновение, способное возвращать красоту, здоровье, гармонию, близость родных, и… самих себя.

Мнуши - это не столько телесная практика, сколько особенный подход к расслабляющей сессии, которая способна творить чудеса с вашим сознанием и телом за очень короткое время.

Его можно описать, как глубокий отдых через присутствие и помощь партнёра рядом - причем как проводящего, так и принимающего, что само по себе замечательно.

Мнуши задействуют ту область человеческих взаимоотношений, которая мало проявляется в физкультуре, гимнастике, йоге: взаимопомощь, взаимовыручка, вовлечение другого человека в оздоровительный процесс.

В них нет ничего общего с классическими массажами и западной медициной, для их изучения и легальной профессиональной практики, как специалиста, потом не нужно никакого специального образования!

Mнуши - искусство возвращения близости, здоровых отношений с собой и с миром. Практика мнуш может войти в вашу жизнь и стать дополнением к массажам, фитнесу, танцам, семейной физкультуре, парной йоге. Это лучший способ, позволяющий без слов успокоить родителей, воспитанников, восстановить уставшего после работы любимого человека или отвлечь от планшета подростка, совершенно поменяв атмосферу дома или на отдыхе.

Преимущества техники Мнуши (МРM – мягкие релакс-методики)

* Невероятное удовольствие и оздоровительный отдых. Прекрасный досуг, полезное умение, отличная разминка для двоих. Здоровье без лекарств.
* Индивидуальный подход к личности. Мягкость, чуткость, осторожность, лёгкость. Как следствие – доверие и расслабление, возвращение в "точку сборки", восполнение дефицита тактильных и медитативных ощущений.
* Простые, комфортные техники для детей и взрослых. Помощь родителям, помощь ребёнку своими руками. Лучшая и бесплатная замена классическим массажам.
* Безболезненные, целомудренные, но исключительно эффективные физические занятия в одежде – отличная альтернатива йоге, фитнесу, беговой дорожке, бассейну, и т.п.
* Заменяет массаж для тех, кто не любит массаж. Не требует медицинских лицензий и сертификатов.
* Парная практика. Новый уровень взаимопонимания и взаимопомощи в семье и социуме. Общение без слов, сонастройка с людьми, выход на другой уровень приятия и осознанности.
* Телесно-ориентированная медитативная практика. Пробуждение резервов организма, проявление способностей. Через тело – к пониманию своего собственного "Я".

**\*Алексей Шкипер**

* Основатель "Центра Мягких Релакс-Методик Алексея Шкипера" г. Москва, энтузиаст популяризации мягких массажно-медитативных практик: методики тайского, аюрведического и йога-массажей, холистический палсинг, суфийские практики, релакс-методы через воздействие кисточками и перьями, звуком (тибетские чаши).
* Тренер международного учебного центра "Laboratoires Inelda", практикующий инструктор традиционного тайского массажа северного стиля Nuad Bo-Rarn старейшей международной школы ITM (International Training Massage School, г. Чианг Мэй, Таиланд).
* Дипломированный эстетист-массажист. Работает в техниках глубокого исцеляющего релакса (медитативный релакс-массаж), а так же омолаживающего и оздоровительного массажа лица и тела.
* Автор методики МРМ (мягкие релакс-методики), автор и ведущий обучающих семинаров МРМ (Россия, Беларусь, Израиль, Украина, Германия).
* Автор проекта "Мнуши" – доступный для всех формат массажных сессий.