



КОВЕЛАНАС  
www.kovelanas.com

## Манифестируем Реальность

(тренировка внимания внутренних ощущений;  
восточный самомассаж; йога; тренировка дыхания)

инструктор: Анастасия

online-семинар, по четвергам

**22.06.2023 – 27.07.2023 (6 online-занятий в ZOOM + ссылка на запись + обратная связь с инструктором через Telegram группу + 2 индивидуальных сессии)**  
(GMT+1)

**17:00-18:00 Берлин,**

**21:00-22:00 Нур-Султан**

ВУКА-реальность требует новых навыков. Использование ресурсов нашего подсознания помогает работать с не рациональным, предчувствовать события, слышать и видеть больше чем физическая реальность. Для работы с энергией необходим фундамент не только энергетический и ментальный (ощущать и понимать ощущения), но и физический – нижние участки тела должны привыкнуть к вибрациям высших полей. Это достигается регулярной работой и применением четких алгоритмов в работе с энергией.

Как почувствовать энергию в себе? С чего начинать и как наращивать опыт энергетической работы? Как определить родовые программы по блокировке энергии? На что обращать внимание, а на что не стоит?

### Для кого этот семинар:

- руководители всех уровней
- предприниматели
- все, кто занимается саморазвитием
- все, кто взял на себя ответственность за свою жизнь
- все, кто принимает решения и нуждается в навыке «сделать эффективный выбор»
- все, кто хочет уметь самостоятельно разделять «нужное мне» от «ненужного»
- все, кто устал бояться и слушать бесполезные советы других и намерен идти собственным путем

### Методика:

- медитативная внимательность (способность наблюдать за собственными физическими, ментальными и эмоциональными переживаниями, не погружаясь в них)
- саморефлексия (способность анализировать свои ментальные и эмоциональные переживания, «прислушиваться» к себе, анализируя, «что именно со мной сейчас происходит?»)
- даосский самомассаж; даосская йога

### Требования от участников:

- **пунктуальность** (мы работаем без тех. поддержки, и не можем отвлекаться на опоздавших или проблемы с ZOOM!)
- способность **сосредоточиться** в течение семинара на 15 мин. минимум
- **самодисциплина** при выполнении домашних заданий (около **20-30 минут ежедневно**)

вам будет интереснее и вы «прыгните» дальше, если у вас уже есть:

- опыт медитации
- опыт ментальной работы (напр. аффирмации, самогипноз, нейролингвистическое программирование)
- способность сознательно и контролируемо открыться «не рациональному»
- опыт боевых искусств (также бокса)
- хорошее общее физическое состояние
- возможность сидеть «по турецки», можно на подушке или скамейке

### **Противопоказания (заниматься нельзя!)**

- эмоциональные, психические или неврологические отклонения или заболевания (особенно пограничный синдром/состояние, депрессия, семейная наследственность эпилепсии или шизофрении);
- прием психофармакологических препаратов;
- употребление наркотиков;
- травмы (особенно тазобедренных суставов и нижних конечностей);
- недавние переломы, операции сроком меньше 3 месяцев;

### **Просьба самостоятельно и очень внимательно следить за малейшими изменениями при:**

- беременности;
- диабете II степени;
- остеопорозе;
- острых инфекционных заболеваниях.

### Как принять участие:

Регистрация на семинар по e-маилу [kovelanas9@mail.ru](mailto:kovelanas9@mail.ru) (обязательно указать в теме: **Энергии жизни; имя, фамилия и номер телефона в Telegram**). Оплата у Елены Борисовны Ковалевой, Казахстан.

Предварительно зарегистрироваться на сайте [zoom.us](https://zoom.us) и скачать программу ZOOM на свой компьютер и/или скачать и установить приложение ZOOM на свой телефон.

Оплатить занятия. По факту оплаты на ваш WhatsApp, за день до занятия поступит ссылка на вход в конференцию.

Просим подключаться за **5 минут** до начала трансляции, чтобы успеть проверить звук, изображение и настроиться.

**Если вы пропустили онлайн-занятие, то по вашему запросу на почту [kovelanas@gmail.com](mailto:kovelanas@gmail.com) мы вышлем ссылку для просмотра записи занятия действительную в течении недели после занятия.**