**Starptautiskā Praktiskās Psiholoģijas Augstskola**

**Gaļinas Ožiganovas (Maskava) seminārs**

**«JOGA un PSIHOLOĢIJA»**

**4.07. – 6.07.2014**

Semināra ietvaros tiks novadītas jogas nodarbības, kas ļauj apzināties asanu (jogas pozu) ietekmi uz cilvēka psiholoģisko stāvokli, nodibināt saiti starp noteiktu ķermeņa pozīciju un atbilstošu emocionālo fonu. Un tadā veidā mācīties kontrolēt garastāvokli, veicināt tā uzlabošanu, panākt iekšējo atbrīvošanu un mieru. Seminārs jogas studentiem (iesācējiem un praktizējošiem) un jogas skolotājiem.

**Programma**

**Piektdiena 4.07.2014**

**10.00 – 12.00 – «Emocionāla stāvokļa pašregulācija» – Nodarbība jogas skolotājiem un praktizējošiem studentiem**

**12.00 – 13.30 – «Kā vadīt «Klasi visiem līmeniem» – Metodiskā klase jogas skolotājiem**

**18.00 – 20.00 – «Joga un psiholoģija» –1.nodarbība Visiem interesentiem (ieskaitot iesācējus)**

**Sestdiena 5.07.2014**

**10.00 – 12.00 – «Vesela mugura un kakls: jogaterapijas un psihoterapijas pieejas» – Nodarbība Visiem interesentiem (ieskaitot iesācējus)**

**16.00 – 18.00 – «Pozas, kas veicina relaksāciju un mieru» – Klase visiem līmeniem**

**Svētdiena 6.07.2014**

**10.00 – 12.00 – «Joga un psiholoģija» –2.nodarbība Visiem interesentiem (ieskaitot iesācējus)**

**16.00 – 18.00 – «Pozas, kas uzlabo garastāvokli» – Klase visiem līmeniem**

***Semināra cena***

**Veicot apmaksu līdz 30.jūnijam:**

**Priekšapmaksa 40 % no cenas pirms 30,jūnija**

Pilnā semināra cena (visas dienas) - 110 eiro

***Viena pilna diena***:

Piektdiena - 50 eiro

Sestdiena -  45 eiro

Svētdiena - 45 eiro

Viena nodarbība – 25 eiro

**Maksājot pēc 30.jūnija, semināra nodarbību cena un priekšapmaksa būs lielāka par 20%.**

**Tiem, kas agrāk nenodarbojas ar jogu, ir ieteicams piedalīties nodarbībās:**

**Piektdiena, vakars 18.00 - "Joga un psiholoģija 1" un Svētdiena, rīts 10.00 - " Joga un psiholoģija 2"**

Minēto divu nodarbību cena - 45 eiro (priekšapmaksa 40 % līdz 30.jūnijam). Šie cilvēki, pēc vēlēšanās varētu piedalīties arī citās nodarbībās, izņemot nodarbību jogas skolotājiem un praktizējošiem studentiem

piektdien no rīta 10.00 un 12.00.

**Seminārs tiek organizēts Rīgā, Bruninieku ielā, 65**

**Starptautiskā Praktiskās Psiholoģijas Augstskolā**

**Iepriekšējais pieraksts uz semināru ir obligāts!**

Tālrunis, lai pierakstīties: **67 50 62 57 (sekretariāts); e-mаil: adhimatra@gmail.com**

**Семинар проводит**

**Ожиганова Галина Валентиновна**

 **** 

– основатель и директор Центра «Йога и логос» (Москва), кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов (Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия). Занимается проблемой исследования высших способностей человека, научные результаты отражаются в российских и зарубежных публикациях, например, статья on-line**: Ожиганова Г.В. Высшие рефлексивные и духовные способности в самопсихотерапии //** [**http://ruspsy.net/phpBB3/viewtopic.php?f=544&t=1320**](http://ruspsy.net/phpBB3/viewtopic.php?f=544&t=1320) **/ интернет ресурс (сайт Международного сообщества специалистов в сфере психологического здоровья: психологов, психиатров, наркологов, консультантов, педагогов, психотерапевтов, социальных работников/** [**http://www.ruspsy.net/index.php**](http://www.ruspsy.net/index.php)**.**

 Выступает с лекциями о йоге: [**http://www.youtube.com/watch?v=1i-JTl275Eo**](http://www.youtube.com/watch?v=1i-JTl275Eo)

Практикует йогу Айенгара 24 года, ведет занятия по йоге 18 лет, имеет международный сертификат преподавателя йоги (Junior III), выданный в Институте йоги Айенгара (г. Пуна, Индия). Обучалась йоге Айенгара в Индии, Франции, Италии, Германии и др. под руководством всемирно известных учителей: Б.К.С. Айенгара, Гиты Айенгар, Фаека Бирии, Корины Бириа, Риты Келлер, Габриэлы Джубиляро, Лоис Стейнберг, Стефани Квирк, Патришии Уолден, Манусо Маноса.

**Подробная информация на сайтах:**

**Центр «Йога и логос»**

[**http://www.yoga-logos.ru/index.php/ru/**](http://www.yoga-logos.ru/index.php/ru/)

**Институт психологии Российской академии наук:**

[**http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop\_dokume/minisajty\_/ozhiganova.html**](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/minisajty_/ozhiganova.html)