**Международная Высшая Школа**

**Практической Психологии (SPPA)**

**приглашает на День Восточных Практик**

**3 ноября 2014 г.**

**В программе:**

**1. Как успокоить ум: древняя психопрактика «Дзен медитация».**

***Практическое занятие по медитации – проводит Клавдия Гербредере (Даугавпилс) 17.30 –18.00 (206 ауд.)***

**Вход свободный**

**2.** **Тело и ум как объект воздействия. Знакомство с древней системой йоги: асаны - метод Б.К.С. Айенгара.**

***Практическое занятие по йоге для всех желающих – проводит кандидат психологических наук Галина Ожиганова (Москва) 18.00 – 18.45 (206 ауд.)***

**Вход свободный**

**3. Терапевтическая йога для людей с проблемами позвоночника.**

***Мастер-класс «Здоровая шея и спина» – проводит кандидат психологических наук Галина Ожиганова (Москва) 18.45 – 19.45 (206 ауд.)***

**Стоимость - 15 евро**

**В Международной Высшей Школе Практической Психологии открыта запись на занятия и семинары по йоге с одним из самых известных специалистов в этой области канд. психол. наук Галиной Ожигановой (Москва, Институт Психологии Российской Академии Наук), а также занятия по йоге и медитации с опытным и компетентным преподавателем Клавдией Гербредере (Даугавпилский университет, центр «Здоровье»)**

**Для участия в занятиях йогой необходимо взять форму: футболку и лосины из хлопка**

**Предварительная запись обязательна**

**Справки по тел. +371-67-506-257**

 **+371-26-529-659**