

Что это такое

СШ – это комплексная обучающая программа, направленная на познание возможностей нашего тела и получение навыков комфортной и радостной жизни.

Для кого

Наши студенты – это ищущие люди, желающие жить полной жизнью, использовать все возможности нашей физической оболочки; это психологи и бизнесмены, программисты и художники, танцоры и массажисты. Синтез-Школа дает возможность новичкам в телесных практиках сделать первые шаги и найти Свой Путь в работе с телом, опытным же мы предлагаем новые горизонты исследований, самопознания, интеграции уже имеющихся знаний и навыков.

Как это выглядит

На занятиях СШ мы используем древние и современные методики: хатха-йогу и цигун, танцевальную импровизацию и массаж, также наши студенты знакомятся с основами современной Телесно-ориентированной Терапии, медитаций и боевых искусств Востока...

В современном мире существует множество школ и учений, посвященных телу – мы выбираем из них те, которые дают возможность реальных изменений, прошли проверку временем и не требуют специальной подготовки, полного самоотречения, разрыва существующих социальных контактов.

Чего у нас нет

Мы не обещаем Вам решения всех Ваших проблем – этим занимаются секты, «модные» учителя и популярные книжки. Еще у нас нет принуждения и строгих правил поведения на семинаре: Вы можете выполнять упражнения и контактировать с людьми в меру Вашей готовности.

Что дает СШ

Лучше всего о результативности нашего проекта говорят отзывы наших студентов и выпускников – каждый второй участник приходит к нам по рекомендации знакомых, прошедших СШ. Если суммировать опыт 7 лет существования проекта, то эффекты обучения в СШ таковы:

- Вы получаете новые способы общения и взаимодействия с окружающим миром, людьми и предметами – благодаря телу и через тело, на языке прикосновений и звуков, пластики и тонких взаимодействий.
- Вы учитесь ярко, открыто, разнообразно и при этом экологично выражать Ваши чувства и эмоции, а иногда – открываете их для себя заново.
- Вы чувствуете себя увереннее и свободнее в ситуациях, связанных с телесным опытом, будь это спорт или вождение автомобиля, секс или танцплощадка, посещение врача или ходьба по гололеду.
- Вы находите новые возможности за счет гармонии тела и сознания в ситуациях, казавшихся ранее безвыходными – в бизнесе, учебе или личной жизни.
- Вы можете применять полученные на семинарах знания и навыки сразу, не дожидаясь какого-то особенного случая, уровня квалификации или специального партнера. Большинство наших упражнений предполагают «прийти домой и повторить с родными и близкими».
- Вы освобождаетесь от мнимого очарования рекламы, предрассудков и авторитетов – СШ дает возможность каждому найти СВОЙ ПУТЬ в теле.

Отзывы

*Ж*ивя в теле, дружу с собой, люблю себя, интересен себе. Радуюсь.

Живя в теле, глубоко дышу, успокаиваюсь, наполняюсь силой и уверенностью.

Живя в теле, замечаю мир вокруг, вижу то, что здесь и сейчас: деревья высокие и разные, колышутся, движутся ветви; здания большие, а я махонький; полно звуков.

Живя в теле, мне мало надо: переполняет легкостью, подвижностью, внутренней тишиной.

Живя в теле вижу окружающих людей, застывшие лица старших (грустно), неброскую одежду.

Живя в теле, любим и люблю.

*Евгений, 30 лет
продавец–консультант из Новосибирска*

*Е*ще раз убедился, что «разум и тело – одна система», касательно этого очень понравилась моя НАМНОГО более спокойная модель поведения в стрессовых для меня ранее ситуациях. Понимаю, что пора бы бояться и нервничать, ан нет – не получается и не хочется... Еще больше полюбил жизнь как процесс, от которого получаю удовольствие, наслаждаюсь каждым мгновением. Ресурс стремителен и всемогущ, как носорог на ракетном ходу.

*Феникс, 20 лет,
студент из Новосибирска*

*А*х чтоб дать тебе что-то, надо руку протянуть – свободную, намеренную в контакте обогатиться... Руку протянет голова светлая, чистая, радостная с глазами в себя и в Мир смотрящими; рот скажет слово любовное...

Чтобы дойти до тебя – ноги нести должны, устойчиво – через песок-трясину, сквозь усталость-напряжение...

Сознание отпустит, заземлит – полечу на крылышках, поскачу ножками до тебя, обниму, протяну руку... Подниму до неба, опущу дотемна, пну легонечко, нажму губенечко, - глаза смотрят, уши слышат, нос чует, земля дает, а ты дальше протяни руку.

*Ксения, 20 лет,
флорист из Томска*

Тренерский состав СШ

Андрей Ширай

- Психолог, Бизнес-Консультант
- Руководитель Школы боевых искусств

Елена Мордуховская

- Преподаватель Хатха-йоги и Ки
- Мануальный терапевт

Алексей Тонких

- Психолог, преподаватель Ки

Татьяна Шереметьева

- Психолог, телесный терапевт

Евгения Курилова

- Психолог, телесный терапевт
- 8-летний опыт БИ (дзюдо, айкидо, тайцзи)

Ольга Николаева

- Телесный терапевт
- Преподаватель телесных практик

*С*интез-Школа – это маленькие бессмысленные радости для взрослых!

*Алексей, 40 лет,
предприниматель из Лондона*

*В*ообще-то, я профессионально занималась танцами, и сказать, что у меня не гибкое или не подготовленное тело, не могу. Но все-таки пошла на первую ступень СШ. После первого часа занятия я почувствовала, как что-то изменилось у меня в голове, я стала по-другому мыслить и нашла ответ на мучавший меня год вопрос, потом с удивлением стала замечать, что я практически не чувствую тело. Нет, конечно, я чувствовала боль и когда мне приятно, но чтобы различать оттенки ощущений и переживать их в такой полноте - это было откровением. Работа с телом открыла такие грани, которых, казалось, и не существовало. Если в двух словах описать, почему я до сих пор (уже 2 года) хожу на СШ? Это гибкость, это грация, это гармония, это баланс и умение через ощущения в теле выстраивать свой мир и управлять собственной жизнью.

*Алена, 28 лет,
бизнес-консультант из Москвы*

Контакты

Новосибирск (центральный офис):

Сергей Калабин
8 (383)291-31-05
info@sintez-school.ru

Кемерово:

Алексей Сахно
8-923-615-99-09
kem@sintez-school.ru

Красноярск:

Елена Колкутова
8-950-427-62-35
Евгения Кратенко
8-923-282-59-49
kras@sintez-school.ru

Томск:

Анна Мотелькова (Болгова)
8-923-405-83-12
tomsk@sintez-school.ru

Санкт-Петербург:

Александр Богданов
8-911-979-20-39
spb@sintez-school.ru

Сургут:

Захаренко Тимофей
8-912-819-01-23
surgut@sintez-school.ru

Иркутск:

Фирсов Виктор
8-914-899-47-13
irkutsk@sintez-school.ru

Москва:

Бурмистрова Алена
8-916-778-73-41
msk@sintez-school.ru

Сайт:

www.sintez-school.ru

Синтез Востока и Запада

Синтез-Школа работы с телом

Уникальный проект
Новый набор

Рекомендовано для регулярного употребления:

- студентам,
- офисным сотрудникам,
- вольным художникам
и просто живым.

www.sintez-school.ru