



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа
«Небесный мост»

Программа направлена исключительно на сферу психики, её релаксацию, уравнивание, оздоровление, во многих случаях без задействования физических движений, занятия проводятся исключительно в зоне эмоционального и физического комфорта, без физических нагрузок.

Несомненным плюсом медитативной практики является её применение в определённых физических упражнениях, возможности достраивать невозможные на данном этапе движения путём воображения и визуализации, которые становятся возможными впоследствии и на физическом уровне. При использовании этой практики появляется возможность работы с собственными органами в направлении оздоровления с помощью визуализации и воображения, и как следствие, улучшать своё самочувствие. Упражнения основаны на сосредоточении, расслаблении, на первоначальных этапах, наработки навыков воображения и визуализации. Занятия пробуждают познавательный интерес к жизни, интерес к жизни как таковой, способствуют доброжелательному общению и взаимопомощи, созданию положительному эмоциональному климату в группе, если занятия проходят в группе. Кроме групповых занятий, занятия возможны и индивидуально. Как известно, с возрастом часто снижается мотивация к жизни, эмоциональный фон, творческий и познавательный интерес к жизни. Занятия в группе психотелесного тренинга практикой аутотренинга, релаксации и медитации помогут восстановить, обновить у пожилых людей и инвалидов мотивацию к жизни, веру в свои творческие способности и возможности, улучшить качество своей жизни во многих областях, вернуть удивление и интерес к бесконечным возможностям в жизни.

Цель программы:

улучшение качества жизни пожилых людей, людей с ограниченными возможностями и обеспечение психологического благополучия посредством метода «Психотелесный тренинг на основе аутотренинга, релаксации и медитации», как профилактики старения, компенсации ограниченных возможностей.

Целевая группа:

категория получателей социальных услуг ОДП, относящаяся к группе «А» физически и когнитивно сохранные люди и инвалиды 18+.