

Новое средство от стрессов - ребалансинг

В Иркутске появилось новое направление, которое эффективно борется с человеческими стрессами, плохим самочувствием, упадком сил и другими серьёзными проблемами.

Активный образ жизни негативно влияет на состояние человека. Чтобы поддерживать свой организм и тело в норме, специалисты рекомендуют заниматься особой методикой, которая распространена во всём мире. Новый метод называется ОШО Ребалансинг.

14 ноября Институт Интегративной психологии Здоровья и Развития презентовал новое направление в телесной терапии – ОШО Ребалансинг. Об эффективности методики рассказали участники пресс-конференции: Директор института Интегративной психологии Здоровья и Развития Фролова Ольга; автор методики, ведущий специалист, тренер Института Интегративной психологии Здоровья и Развития Иванович Михаил и президент международной академии психологических наук, доктор психологических наук, профессор Козлов Владимир Васильевич.

На пресс-конференции Михаил Иванович поделился секретами работы метода Ребалансинг. На сегодняшний день в России насчитывается около 80 сертифицированных ребалансеров, а в Иркутске данной методикой пользовались уже 7 человек. Суть методики – привести тело в баланс, используя различные виды массажей. Физической нагрузки на организм не требуется, нужно найти такое состояние напряжения тела, которое будет оптимально для тела. Ребалансинг – это сочетание глубокого, чуткого массажа тканей, мышц, суставов. После прохождения курса улучшается осанка, вы начинаете лучше владеть телом и главное понимать его. На вопрос о стоимости курса ребалансинга были приведены данные по всей России, в Иркутске же использование данной методики будет стоить от 1000 до 3000 рублей. А для всех кто решил вдруг стать ребалансерами автор методики предложил читать книги, а также учиться, учиться и ещё раз учиться.

Ольга Фролова рассказала, что это далеко не единственный метод, который использует Институт Интегративной психологии Здоровья и Развития для борьбы с проблемами здоровья и состояния человека и семьи в целом. На сегодняшний день в Институте активно разрабатываются и применяются новые направления: "Здоровый образ жизни", разработка индивидуальной диеты, организация досуга и многое другое. А также Ольга делится секретом, что самая востребованная услуга в Институте, когда человек может прийти, лечь на кушетку, закрыть глаза и рассказать о всех своих проблемах.

Много советов было получено от участников пресс-конференции. А непосредственно создатель интегративной психологии Владимир Васильевич Козлов из собственного опыта посоветовал ходить в бани и прыгать в Байкал – лучший способ расслабления организма и прихода в норму после трудовых рабочих будней. Не забывайте отдыхать и заниматься ребалансингом после работы!

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3570 21.11.2011, 10:28 📌 468

URL: <https://babr24.com/?ADE=99883> Bytes: 2748 / 2748 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)