



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

---

***Программа***  
***«Дыхание вселенной»***

Изучение йоги приобретает всё большую популярность в мире. Она основана на обращении к скрытым внутренним способностям и возможностям человека, их раскрытии и использовании. Данный процесс напрямую связан с естественными природными законами и силами.

Восстановление равновесия и гармонии внутри человеческого организма, а также между человеком и природой – одна из особенностей этой системы.

Она актуальна и хорошо подходит для пожилых людей и инвалидов, так как занятия проводятся исключительно в зоне эмоционального и физического комфорта, исключаются чрезмерные физические нагрузки. Упражнения основаны на расслаблении, успокоении, плавных и текучих движениях-переходах между основными позициями. Занятия в группе психотелесного тренинга на основе «даосской йоги» способствуют максимально восстановить, обновить у пожилых людей и людей с ограниченными возможностями мотивацию к жизни, веру в свои творческие способности и возможности, улучшать качество своей жизни во многих областях, вернуть удивление и интерес к бесконечным возможностям в жизни.

**Цель программы:**

улучшение качества жизни пожилых людей и инвалидов, обеспечение психологического благополучия посредством метода «Психотелесный тренинг на основе даосской йоги», как профилактики старения и компенсации ограниченных возможностей.

**Целевая группа:**

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