**Расписание**

День 1

- Регистрация

- Приветствие и введение

- Основы метода соматического обучения.

- Освобождение мышц-разгибателей спины (задней МФЦ)

- Обсуждение, пауза 10-15 минут

- Освобождение мышц-сгибателей живота (передней МФЦ)

- Работа в парах.

Обед

- Влияние рубцов, швов, анатомических нарушений на тело и движение

- Освобождение мышц талии (боковой МФЦ)

- Клиническая работа: демонстрация и практика

- Освобождение мышц-вращателей туловища (спиральной МФЦ)

День 2

- Вопросы и ответы

- Точки входа: стопы, ВНЧС и внутренние органы

- Освобождение мышц тазобедренных, коленных и голеностопных суставов

- Освобождение мышц шеи, мимических мышц и ВНЧС.

Обед

- Взаимосвязь диафрагм тела

- Улучшение дыхания, работа с грудобрюшной диафрагмой.

- Работа в парах

- Использование осознанных движения для улучшения силы и гибкости

- Вопросы и ответы.