

В Екатеринбурге с «ЦБО» тренинг «[Парные бочки](#)» Марка Пальчика – событие регулярное.

Даты: 30 марта – 4 апреля 2019г

Проходит 2 раза в году: весной и осенью.
Далее: октябрь 2019г

На данном тренинге особый упор делается на обучение навыкам осознанного чувствования состояний партнера. Для этой цели используются **парные медитации** под руководством опытного инструктора. В этих медитациях создается навык воспринимать состояние партнера как интуитивное знание о его актуальных ощущениях и внутренней позиции в отношении обсуждаемого проекта.

Чем особенно ценна парная работа:

- 1) **Сопровождая партнера, участник осознанно изучает структуру внутренней территории и способы движения по ней.** Находясь внутри собственной медитации это сделать ощутимо сложнее; если же сопровождаем другого человека, то его внутренняя территория воспринимается как часть собственной (или как "модель" собственной территории). Тем самым тренируется навык движения в своем внутреннем пространстве.
- 2) **Трансформация собственных сложных состояний:** задача сопровождающего – помогать партнеру; однако в определенные моменты медитации состояния партнера совпадают с собственными проблемными состояниями сопровождающего. При этом трансформация состояний идет существенно быстрее и шире, как это обычно бывает в парных (или групповых) медитациях.
- 3) **Усиленно тренируется концентрация:** ответственность за партнера по медитации автоматически повышает уровень внутренних усилий.
- 4) **Активно формируется навык осознанного пребывания в 6 слое и выше** (тонкие слои включаются в тот момент, когда мы моделируем переживания партнера в собственной внутренней территории).
- 5) Для деловой жизни особенно актуальна **форсированная выработка навыка чувствования партнера в бизнес-контекстах;** это позволяет быть всегда на шаг впереди. Так, находясь на переговорах и улавливая бессознательные (телесные) сигналы партнера на свои слова, вы успеваете повернуть русло разговора в нужном вам направлении еще до того, как ваш оппонент осознал собственную реакцию, успел ее обдумать и вербализовать.

«Как это было» словами участников тренинга

“ Я впервые принимала участие в «Парных бочках» и неожиданным откровением для меня стало то, что когда находишься в медитации в качестве второго сопровождающего, вдруг очень наглядными и очевидными становятся стереотипы поведения на внутренней территории, попросту говоря раскрываются те шаблоны, которые мы используем по жизни.

И я до сих пор нахожусь в «восторженном расколе» (практикующие, надеюсь, оценят шутку), что мне представилась такая возможность одновременно посмотреть на себя и со стороны и изнутри)) Даже не представляю, где бы еще я смогла получить такой опыт.

Огромное спасибо всем сопровождающим, которые не только помогали и поддерживали в трансформациях, но и делились с нами частичками своей души, а это бесценно!

Надежда Гайдаренко,
Москва

“ Я под большим впечатлением от программы. По-новому просто всё. Очень интересно, что по возвращении с «бочек» изменилось даже ощущение от родного города: я замечаю другие детали в зданиях, появились ощущения, недоступные мне ранее. Но самое главное по-новому воспринимаю саму себя и пространство вокруг, конечно понимаю, что впереди ещё очень много очень интересной внутренней работы, но результат настолько впечатлил, что хочется идти только вперёд! Все спрашивают, а что конкретно в тебе изменилось? Точно могу сказать, что я успокоилась, ушли блоки в теле, уже не хочется так «ломиться», хочется более глубоко проживать каждый момент своей жизни, пришло осознание, что в спешке и напряжении это почти невозможно. Для меня открылся совершенно новый мир, чему я бесконечно рада! Спасибо Марку и команде, за профессионализм, помощь!

Антипова Анжелика,
андеррайтер

“ Я благодарна за эти пять дней интенсивной работы над собой, за отличную организацию «ЦБО» и поддержку во время тренинга, за сами методики и навыки эффективности, которые получила на «бочках». Считаю технологию Марка Пальчика самым эффективным методом работы над собой, потому что результаты видны уже в процессе работы. Навыки, которые мы – участники - обретаем, бесценны и остаются с нами на всю жизнь, позволяя решать почти любые задачи и сложности на жизненном пути, быть точными и гибкими в событиях жизни. В этом смысле наши результаты вне времени и событий!

Каждый раз проходя модуль в программе Марка Пальчика, погружаюсь все глубже и открываю для себя огромный объем информации и инструментов для совершенствования своей повседневной эффективности. Может быть, это прозвучит пафосно, но мне всё равно, я так чувствую: «Теперь моя жизнь не будет уже прежней никогда!»

Ольга Казанцева,
руководитель филиалов Урал и Сибирь
«Mfitness»

“ Тренинг превзошёл мои ожидания. Ведущие тренеры, сопровождающие и мастера массажа и пара - высший пилотаж. Хочу выразить благодарность «ЦБО» за эти насыщенные дни. Концентрация открытий максимальная. Открытия про себя, про мир и взаимосвязи.

Парные бочки - это возможность ближе узнать себя, получить навыки самостоятельной работы с осознанием, внутренними состояниями, изменением шаблонов восприятия. Личный опыт сопровождения открыл возможность посмотреть на себя из иной точки, понять тонкости своего взаимодействия с людьми. Были захватывающие лекции, интересная групповая и парная работа, личные консультации потрясающих тренеров, общение с интересными людьми, у которых хочется учиться.

Мероприятие получилось очень вдохновляющим, ориентированным на актуальные задачи в настоящем и главное в будущем. Одно из истинных моих открытий, тех, что прожито внутренне, а не услышано или прочитано в книжках, а значит ставшим моей внутренней опорой: будущее формируется нами и сегодня. Благодарю!

Алена Александрова,
руководитель направления обучения и развития персонала
ООО «Газпромнефть»

Как организационно всё устроено

Где. курортный комплекс «Баден-Баден» (ранее санаторий «Изумрудный берег»), г.Реж (от Екатеринбурга либо от аэропорта «Кольцово» час-полтора часа пути на машине)

Почему здесь:

- ✓ качественный комплекс услуг для «экстремального обучения»: традиционно используемые кедровые бочки и скипидарные ванны, помимо этого участники смогут в любом количестве пользоваться горячими источниками и банями (парная и соляная бани, хамам) при индивидуальной и парной работе.
- ✓ возможность создания условий для работы «с погружением»: в тишине, за городом; окружение - лес на берегу водохранилища
- ✓ возможность выбрать комфортные для себя условия по проживанию: от эконом до люкс-варианта

Расписание. Очень плотное. Буквально каждая минута с раннего утра до позднего вечера расписана.

Ежедневные личные регламенты дня у всех участников обязательно включают в себя:

- ✓ персональные выселживания и консультации Марка Яковлевича
- ✓ утренняя йога в группе
- ✓ дважды в день синхронная медитация пары участников с профессиональным тренером (индивидуальное сопровождение) с использованием кедровой бочки или скипидарной ванны, каждый участник поочередно пребывает в обеих ролях: ставящий задачу и сопровождающий
- ✓ персональная трансформация в массаже с профессиональными массажистами
- ✓ индивидуальная трансформация в беге
- ✓ работа в банях и горячих источниках
- ✓ групповая медитация в тонких слоях (ведет Татьяна Михеева и Марк Пальчик)
- ✓ работа в мини-группах по техникам (слои, динамика и др.)
- ✓ вечерняя лекция Марка Яковлевича с ответами на вопросы
- ✓ персональная трансформация в банном парении с профессиональными паромастерами (1раз за время тренинга)
- ✓ персональная трансформация в изодинамическом тренажере с автором методики (1раз за время тренинга)

Стоимость

Тренинг: 99 990р при оплате до 15 февраля | 109тр при оплате до 15 марта | 119тр при оплате до 30 марта

Проживание: 4,4тр в сутки (1 местка) и от 1460р до 3,7тр в сутки (на человека в 2местном номере)

Питание: 1350руб в день (3 разовое)

С уважением и теплом,
Ваша команда



Татьяна Жигальцова

Руководитель направления
«Интеллектуальные Путешествия
ЦБО»

vip@cbo.ru
вн. тел. 211



Марина Перевезенцева

Координатор проектов ЦБО

world@cbo.ru
вн. тел. 328

Бесплатная линия:
8 800 700 1996



Развивайтесь через технологию Марка Пальчика:

- 8-11 марта 2019 | ЕКБ | «Модуль 1, Бизнес как развитие личной силы»
- 12-13 марта 2019 | ЕКБ | Тематический модуль «Лидер и команда»
- 26-28 апр. 2019 | ЕКБ | Тематический модуль «Управление денежными потоками»

Обратите особое внимание:

июнь 2019 | ПЕРУ | Интеллектуальное Путешествие ЦБО с бизнес-тренером Н.Жандаровой и историком Е.Поповой
«[Путь к себе: уроки древних цивилизаций или по следам империи инков](#)»