



## Онлайн-курс "Самобытная": Неделя 1

Этот чек-лист был создан для обучающихся на курсе Евгении Орлеанской @zhenia\_ramonak\_orleanskaya. Его можно скачать и распечатать, а можно просматривать в режиме онлайн, чтобы сверяться с тем, что было сделано по курсу, и ничего не пропустить. Обратите внимание: если вы проставите галочки прямо на сайте, то при выходе со страницы они не сохранятся.

### День 1.

- Просмотреть вводное видеоприветствие

*Будет просто отлично, если вы заведете дневник для саморефлексии и будете там отмечать свои осознания, обещания себе, новые действия, цели, мечты, желания и планы.*

- Ответить на вопросы и зафиксировать точку А и свое направление по курсу

- Прослушать лекцию "Дано мне тело"

- Выполнить практику "Осознание напряжений"

*После практики есть факультативное задание!*

### День 2.

- Посмотреть видеолекцию об основных понятиях

- Послушать аудио про сканирование - основную практику недели

- Выполнить сканирование кистей рук под аудиогид
- Повторить практику "Осознавание напряжений" при необходимости

### **День 3**

- Послушать лекция про стопы: Основная практика недели: сканирование тела по частям. Суббота: стопы
- Выполнить практику Сканирование стоп
- Повторить практику "Осознавание напряжений" при необходимости

### **День 4: выходной**

- Повторить практику "Осознавание напряжений" при необходимости

### **День 5**

- Послушать аудио: Основная практика недели: сканирование тела по частям. Воскресенье: голова
- Сделать практику сканирование головы  
*Поделиться в дневнике, как это было, самочувствие до и после*
- Выполнить факультативную практику Экскурсия по рту  
*Не забудь поделиться в дневнике курса*
- Повторить практику "Осознавание напряжений" при необходимости

### **День 6**

- Послушать аудио: Основная практика недели: сканирование тела по частям. Вторник: позвоночник
- Сделать практику Змея - сканирование позвоночника  
*Написать по ней Дневник*
- Повторить практику Сканирование напряжений при необходимости

## **День 7**

- Послушать аудио: Основная практика недели: сканирование тела по частям. Среда: таз
- Посмотреть видеоинструкцию к практике про таз
- Выполнить практику на тазовую зону

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?