***Программа «Женщина. Притяжение»***

 Программа Женственность – не столько про сексуальность, сколько про спокойствие и мир в душе. Про умение чувствовать и понимать свои чувства. Про психологическую целостность и принятие себя и мира.

*Женственность –* свойство врожденное. Оно дано нам Богом или заложено в нашем генетическом коде (кто как представляет себе Мир).

*Женственность* – это позволение. Позволить раскрыться тому, что в тебя вложено.

*Женственность* притягивает. Вдохновляет и побуждает к действию.

***Какие же человеческие свойства манят и притягивают к нам внимание:***

– внутренний свет и теплота; спокойствие и мягкость движений и поведения; живой интерес к людям и миру

- грациозность, текучесть и плавность движений; живая и искренняя мимика; желание нравится

– умение принимать, слушать и понимать; умение сливаться с партнером и ситуацией

- речь хочется слушать – спокойную, ритмичную, с мягкими выразительными интонациями и внимательными паузами

***Программа «Женственность» поможет вам найти и раскрыть в себе эти свойства.***

***Программа включает в себя несколько направлений работы:***

*Тело и движение*

- умение чувствовать себя и партнера

- раскрытие интуиции

- эмпатия – умение чувствовать и понимать эмоции другого

- работа с волнами тела - волны движений, движение на волне – прозрачность тела

- умение перевести волнение эмоциональное в волну (и силу) физического тела

- волны женщины, волны мужчины

- посмотреть на себя со стороны

- грация тела, походки, жестов

- гибкость, плавность походки

- свободные движения тела

- свет тела

- находится в процессе – состояние легкости и полета

- умение смотреть – ускользающий взгляд, внимательный взгляд

- ласковость тела

- умение получать удовольствие

- эмоции – как данная нам сила

*Работа с контактом*

- прикосновения

- умение чувствовать партнера

- тоническое единение

- единение в движении

- общение телом

- контакт на волне – в фазе, в противофазе, ускользание, ведение за собой

- единение в едином пространстве

- общие границы пространства

- состраивание в общении - рапорт

- общее внимание на цель

- чередование в общении

- держать паузу

- входим в контакт в момент паузы

- единение в ситуации

- жить в общей сказке

- единение вокруг общей идеи

- поле общения

- связывающие нас нити

- пересечения и узлы

*Работа с пространством*

- умение занять место в пространстве – мужчина. Умение впустить на свою территорию – женщина.

*Социальные взаимодействия*

- осознание и называние желаний

- отдавать и принимать

- избегать и настаивать

- отодвигать и откладывать

- делать давление своей силой

- просить и благодарить

- соглашаться и отказывать

- показывать и прятать свои чувства

- умение играть.

«Женская слабость — это игра, которую она разыгрывает для мужчины. Мужчине приятно чувствовать, что он умный, сильный, толковый, замечательный, и мудрая женщина рядом с мужчиной всегда подыграет, будто она слабая и беспомощная, чтобы он ощутил свою мощность и силу. Мужчине хочется быть большим и властным, показать свою силу и вообще всю могучесть».

*Речь – умение:*

- смотреть и слушать

- говорить на женской волне

- подсоединяться к теме разговора

- поддерживать, говорить приятное

- называть собеседника по имени.

- умение говорить, ДА и НЕТ

- использовать ритм речи для удержания внимания на себе,

- вести партнера за собой

- владеть интонацией, силой голоса, артикуляцией – просодика речи

- держать паузу

- говорить в разных ситуациях

- говорить в разных ролях

*Работа от терапевтов*

- Протяжка – выравнивание напряжения тела

- Брюшко – активизация ганглиев и сплетений тела

- работа с блоками тела

- работа со слабостью тела, работа с обидой

*Ведущие –* Максимова Елена Владимировна, при участии сотрудников Центра «Со-творение». 12 занятий.