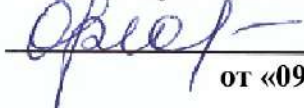


**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ОРЛОВА АННА КАРЕНОВНА**

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 /А.К. Орлова
от «09» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

“Pro.Женственность”

социально-гуманитарной направленности

Уровень: вводный

Возраст обучающихся от 18 лет

Срок реализации - 5 недель (18 часов)

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Разработчик программы
Индивидуальный предприниматель
Орлова Анна Кареновна

г. Москва, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный (тематический) план	6
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	7
2.3. Календарный учебный график	8
2.4. Рабочая программа	10
3. Формы контроля и оценочные материалы	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
4.1. Материально-технические условия реализации программы	11
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12
4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса	12
Приложение № 1. Рабочая программа	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Про.Женственность»** (далее – Программа) социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными ГБОУ ГМЦ ДОНМ в 2020г. и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Женственность — этическая категория, означающая совокупность качеств, ожидаемых от женщины. Хотя в разные времена и в разных культурах женственность могла определяться по-разному, можно выделить ряд качеств, наиболее часто приписываемых женщинам: чувствительность, нежность, верность, сострадательность, заботливость.

Понятие женственности задаётся социальной, культурной, этнической и возрастной средами. Эти представления, однако, не являются полностью универсальными. Одной из первых исследовательниц, изучавших различия в гендерных системах у разных народов, стала Маргарет Мид со своей работой «Пол и темперамент в трёх примитивных обществах» (1936 г.).

Направленность программы - социально-педагогическая.

Уровень сложности программы - вводный

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что формируемые в ней знания продиктованы уровнем требований к женщине современного мира. Восприятие и принятие себя как женщины, выбор форм и моделей поведения способствует гармонизации внутреннего состояния женщины и ее отношений с окружающими людьми (в семейной системе и обществе в целом).

Отличительные особенности

В процессе прохождения занятий по обучению, у обучающихся появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Проработать инстинктивные женские качества. Изучить влияние семейных отношений на формирование женственности.

Основные принципы построения курса

Курс «Про.Женственность» построен с учетом таких важнейших принципов как: системность, комплексность и индивидуальный подход к потребностям каждого обучающегося.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе предполагает изучение нескольких тем, которые содержат теоретическую и практическую части. Теоретическая часть предусматривает сочетание видеуроков и текстовых конспектов. Практическая часть содержит описание выполнения заданий и упражнений, которые слушателям необходимо проработать самостоятельно.

Цель программы:

Программа составлена с целью создания условий для раскрытия в женщине форм и моделей поведения для гармонизации внутреннего и отношений с окружающими людьми.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- Развить эмоциональный интеллект;
- Научить эффективному анализу собственных мыслей;
- Сформировать теоретические знания в области психологии;
- Проработать отношения в паре.
- Проработать телесные практики.

Развивающие:

- Научить использовать учебную и дополнительную информацию для развития уверенного поведения и формирования самосознания;
- Развить способности анализировать полученную информацию;
- Ознакомить с приёмами и упражнениями;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитать и развить восприятие и принятие себя как женщины

Категория обучающихся: лица от 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит на базе онлайн-платформы GetCourse, обеспечивающей освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Обратная связь с преподавателем осуществляется посредством видеоконференцсвязи.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная.

Режим занятий

Обучающиеся занимаются в асинхронном режиме; доступ к учебной онлайн-платформе GetCourse круглосуточный в течении 3 месяцев.

Рекомендованный график занятий описан в п.2.3. Программы.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 5 недель (18 академических часов). 1 академический час = 40 минутам.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны

- Повысить уверенность в своих действиях, мыслях, эмоциях, речи;
- Создать условия для осознания зоны комфорта в отношениях с мужчинами
- Сформировать индивидуальное выражение женственности.
- Сформировать понимание своих эмоций, вследствие чего улучшить психо-эмоциональное состояние.

Виды и форма аттестации:

В процессе обучения для оценки успеваемости обучающихся предусмотрены контрольные мероприятия (текущие практические задания и упражнения, итоговое тестирование).

При успешном завершении программы обучения по завершении курса выдается сертификат установленного образца.

1. Содержание программы

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Урок 1	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
2.	Урок 2	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
3.	Урок 3	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
4.	Урок 4	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
5.	Урок 5	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
6.	Урок 6	0,1		0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
7.	Урок 7. Этапы женской индивидуации. Страх быть женщиной и его причины. Внутренние пары Анима и Анимус.	2	2	0	Теоретическая работа
8.	Урок 8	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
9.	Урок 9	0,3	0,2	0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
10.	Урок 10	0,4	0,2	0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
11.	Урок 11	0,7	0,2	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
12.	Урок 12	0,7	0,2	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
13.	Урок 13	0,3	0,2	0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
14.	Урок 14. Анализ этапов женской инициации по фильму «Как вода для шоколада». Раскрытие женственности	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
15.	Урок 15	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
16.	Урок 16	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
17.	Урок 17	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
18.	Урок 18	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
19.	Урок 19	0,8		0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
20.	Урок 20	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа

21.	Урок 21. Разбор мифа Амур и Психея	2	2	0	Теоретическая работа
22.	Урок 22	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
23.	Урок 23	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
24.	Урок 24	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
25.	Урок 25	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
26.	Урок 26	0,3		0,3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
27.	Урок 27	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
28.	Урок 28. Инстинктивные женские качества. Влияние семейных отношений на формирование женственности. Архетипы женственности.	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
29.	Урок 29	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
30.	Урок 30	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
31.	Урок 31	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
32.	Урок 32	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
33.	Урок 33	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
34.	Урок 34	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
35.	Урок 35. Фаллические женщины. Взгляд на женщину со стороны мужчины. Влияние женщины на мужчину. Перенос внутренней пары на отношения. Страх мужчин. Страх женщин у мужчин.	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
	Итого:	18	9,5	8,5	

1.2. Содержание учебного (тематического) плана

Урок 1. Практика (0,2 часа). Ответить на список вопросов, которые помогут самоопределить себя в системе курса.

Урок 2. Практика (0,2 часа). Написать воспоминания из детства на указанные в уроке темы.

Урок 3. Практика (0,2 часа). Ответить на список вопросов. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 4. Практика (0,5 часа). Медитация «Возвращение в детство». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 5. Практика (0,2 часа). Выполнить практику «Письмо к себе». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 6. Практика (0,1 часа). Выполнить практику «Улыбка».

Урок 7. Теория (2 часа). Этапы женской индивидуации. Страх быть женщиной и его причины. Внутренние пары Анима и Анимус.

Урок 8. Практика (0,2 часа). Упражнение «Колесо Женственности». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 9. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: краткое содержание легенды.
Практика (0,1 часа). Выполнить практику «Улыбка».

Урок 10. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,2 часа). Выполнить практику «Письмо в будущее».

Урок 11. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,5 часа). Выполнить практику «Улыбка». Медитация «Цветок женственности».

Урок 12. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,5 часа). Выполнить практику «Восьмерка сексуальности». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 13. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,1 часа). Выполнить практику с отражением в зеркале. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 14. Теория (1,5 часа) Анализ этапов женской инициации по фильму «Как вода для шоколада». Раскрытие женственности.

Урок 15. Практика (0,5 часа). Задание «Письмо телу». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 16. Практика (0,5 часа). Работа с чек-листом. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 17. Практика (0,2 часа). Практика по работе с дыханием. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 18. Практика (0,2 часа). Практика по работе с телом. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 19. Практика (0,8 часа). Трансовая практика на раскрытие женственности. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 20. Практика (0,5 часа). Практика Улыбка Дао. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 21. Теория (2 часа). Разбор мифа Амур и Психея.

Урок 22. Практика (0,2 часа). Практика Просьба к мужчине. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 23. Практика (0,2 часа). Упражнения на укрепление мышц тазового дна. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 24. Практика (0,5 часа). Практика арт-терапии. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 25. Практика (0,2 часа). Медитация «Алая роза». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 26. Практика (0,3 часа). Арт упражнение «Негативные эмоции, убеждения, направленные на себя». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 27. Практика (0,2 часа). Упражнение «Мой выбор». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 28. Теория (1,5 часа). Инстинктивные женские качества. Влияние семейных отношений на формирование женственности. Архетипы женственности.

Урок 29. Практика (0,2 часа). Упражнение «За семью печатями». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 30. Практика (0,2 часа). Отработка навыков расслабления. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 31. Практика (0,2 часа). Отработка навыков расслабления. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 32. Практика (0,2 часа). Практика по избавлению от негативных эмоций. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 33. Практика (0,2 часа). Практические вопросы по текущему состоянию. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 34. Практика (0,2 часа). Практика благодарность себе.

Урок 35. Теория (1,5 часа). Фаллические женщины. Взгляд на женщину со стороны мужчины. Влияние женщины на мужчину. Перенос внутренней пары на отношения. Страх мужчин. Страх женщин у мужчин.

Инструменты оценки для итоговой аттестации

Форма аттестации	Тестирование
Требования к аттестации	1. Прохождение теста закрытого (выбор из готовых вариантов ответов) или открытого типа (самостоятельный поиск ответа).
Критерии оценивания	Время, отведенное на выполнение тестового задания – 20 минут. Минимальный процент правильных ответов – 80% – позволяет считать слушателя аттестованным.
Оценка	Зачет/ незачет

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- стационарный компьютер/ ноутбук/ планшет;
- веб-камера;
- микрофон;
- колонки/ наушники/ гарнитура;
- стабильный интернет.

Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения для проведения занятий с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1. Обучение проводится посредством размещения обучающих материалов и заданий на электронной образовательной платформе <https://getcourse.ru/>, находящейся в сети Интернет. В автоматическом режиме на платформе совершается накопление, сохранение информации об обучающихся и обеспечивается режим доступа к совокупности сведений о прохождении обучения. Платформа позволяет осуществлять контроль прогресса изучения обучающих материалов, количество выполненных заданий, а также проверять выполненные обучающимися задания. Встроена статистика по курсу: количество зарегистрированных пользователей на платформе; количество зачисленных на курс обучающихся; время обучения отдельных пользователей; результаты выполнения заданий по каждому слушателю.

2. Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

2.1. для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10

дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

2.2. для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше, оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

3. Для доступа к дистанционным технологиям слушатели обеспечиваются:

- а) интернет-адресом;
- б) логином и паролем входа в систему.

Консультационная поддержка слушателей в ходе реализации образовательной программы осуществляется в дистанционном формате непосредственно на платформе GetCourse или через ВКС.

4. В процессе обучения обучающиеся имеют право использовать книги электронной библиотеки <https://academia-moscow.ru/>, указанные в программе. Логин и пароль отправляется на электронную почту, указанную при регистрации в личном кабинете обучающегося.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем темам. Каждый слушатель обеспечивается доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей необходимые электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы.

Материалы размещаются в электронном виде на базе онлайн-платформы GetCourse. Перечень методических материалов определяется преподавательским составом и включает в себя:

- комплект оценочной документации;
- нормативно-правовые документы;
- учебные пособия по отдельным темам программы;
- профильная литература;
- статьи экспертов по теме;
- дополнительные материалы для самостоятельного изучения;
- электронные ресурсы и т.д.

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров – обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки «Образование и педагогические науки» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее образование или среднее профессиональное образование и профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

Административный персонал обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу.

Информационно-технологический персонал обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, поддержание сайта организации и т.п.).

Приложение № 1
к дополнительной
общеобразовательной программе -
дополнительной общеразвивающей
программе
«Pro.Женственность»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

“Pro.Женственность”

социально-гуманитарной направленности

Уровень: вводный

Возраст обучающихся от 18 лет

Срок реализации - 5 недель (18 часов)

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Разработчик программы
Индивидуальный предприниматель
Орлова Анна Кареновна

г. Москва, 2023 год

1. Содержание программы

1.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего, час	В том числе, час:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Урок 1	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
2.	Урок 2	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
3.	Урок 3	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
4.	Урок 4	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
5.	Урок 5	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
6.	Урок 6	0,1		0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
7.	Урок 7. Этапы женской индивидуации. Страх быть женщиной и его причины. Внутренние пары Анима и Анимус.	2	2	0	Теоретическая работа
8.	Урок 8	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
9.	Урок 9	0,3	0,2	0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
10.	Урок 10	0,4	0,2	0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
11.	Урок 11	0,7	0,2	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
12.	Урок 12	0,7	0,2	0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
13.	Урок 13	0,3	0,2	0,1	Зачет/ самостоятельная практическая работа
14.	Урок 14. Анализ этапов женской инициации по фильму «Как вода для шоколада». Раскрытие женственности	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
15.	Урок 15	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
16.	Урок 16	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
17.	Урок 17	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
18.	Урок 18	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
19.	Урок 19	0,8		0,8	Зачет/ самостоятельная практическая работа
20.	Урок 20	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа

21.	Урок 21. Разбор мифа Амур и Психея	2	2	0	Теоретическая работа
22.	Урок 22	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
23.	Урок 23	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
24.	Урок 24	0,5		0,5	Зачет/ самостоятельная практическая работа
25.	Урок 25	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
26.	Урок 26	0,3		0,3	Зачет/ самостоятельная практическая работа
27.	Урок 27	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
28.	Урок 28. Инстинктивные женские качества. Влияние семейных отношений на формирование женственности. Архетипы женственности.	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
29.	Урок 29	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
30.	Урок 30	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
31.	Урок 31	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
32.	Урок 32	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
33.	Урок 33	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
34.	Урок 34	0,2		0,2	Зачет/ самостоятельная практическая работа
35.	Урок 35. Фаллические женщины. Взгляд на женщину со стороны мужчины. Влияние женщины на мужчину. Перенос внутренней пары на отношения. Страх мужчин. Страх женщин у мужчин.	1,5	1,5	0	Теоретическая работа
	Итого:	18	9,5	8,5	

1.2. Содержание учебного (тематического) плана

Урок 1. Практика (0,2 часа). Ответить на список вопросов, которые помогут самоопределить себя в системе курса.

Урок 2. Практика (0,2 часа). Написать воспоминания из детства на указанные в уроке темы.

Урок 3. Практика (0,2 часа). Ответить на список вопросов. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 4. Практика (0,5 часа). Медитация «Возвращение в детство». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 5. Практика (0,2 часа). Выполнить практику «Письмо к себе». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 6. Практика (0,1 часа). Выполнить практику «Улыбка».

Урок 7. Теория (2 часа). Этапы женской индивидуации. Страх быть женщиной и его причины. Внутренние пары Анима и Анимус.

Урок 8. Практика (0,2 часа). Упражнение «Колесо Женственности». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 9. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: краткое содержание легенды.
Практика (0,1 часа). Выполнить практику «Улыбка».

Урок 10. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,2 часа). Выполнить практику «Письмо в будущее».

Урок 11. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,5 часа). Выполнить практику «Улыбка». Медитация «Цветок женственности».

Урок 12. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,5 часа). Выполнить практику «Восьмерка сексуальности». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 13. Теория (0,2 часа) Амур и Психея: продолжение, краткое содержание легенды.
Практика (0,1 часа). Выполнить практику с отражением в зеркале. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 14. Теория (1,5 часа) Анализ этапов женской инициации по фильму «Как вода для шоколада». Раскрытие женственности.

Урок 15. Практика (0,5 часа). Задание «Письмо телу». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 16. Практика (0,5 часа). Работа с чек-листом. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 17. Практика (0,2 часа). Практика по работе с дыханием. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 18. Практика (0,2 часа). Практика по работе с телом. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 19. Практика (0,8 часа). Трансовая практика на раскрытие женственности. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 20. Практика (0,5 часа). Практика Улыбка Дао. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 21. Теория (2 часа). Разбор мифа Амур и Психея.

Урок 22. Практика (0,2 часа). Практика Просьба к мужчине. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 23. Практика (0,2 часа). Упражнения на укрепление мышц тазового дна. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 24. Практика (0,5 часа). Практика арт-терапии. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 25. Практика (0,2 часа). Медитация «Алая роза». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 26. Практика (0,3 часа). Арт упражнение «Негативные эмоции, убеждения, направленные на себя». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 27. Практика (0,2 часа). Упражнение «Мой выбор». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 28. Теория (1,5 часа). Инстинктивные женские качества. Влияние семейных отношений на формирование женственности. Архетипы женственности.

Урок 29. Практика (0,2 часа). Упражнение «За семью печатями». Выполнить практику «Улыбка».

Урок 30. Практика (0,2 часа). Отработка навыков расслабления. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 31. Практика (0,2 часа). Отработка навыков расслабления. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 32. Практика (0,2 часа). Практика по избавлению от негативных эмоций. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 33. Практика (0,2 часа). Практические вопросы по текущему состоянию. Выполнить практику «Улыбка».

Урок 34. Практика (0,2 часа). Практика благодарность себе.

Урок 35. Теория (1,5 часа). Фаллические женщины. Взгляд на женщину со стороны мужчины. Влияние женщины на мужчину. Перенос внутренней пары на отношения. Страх мужчин. Страх женщин у мужчин.