

# Бот медитации

---

/start 13:57 ✓✓

🧘🏻👑 Привет, это ДзенДэнс Гуру, и я помогу тебе чувствовать себя наполненным, здоровым и счастливым, свободно танцуя каждый день!

🧘🏻👑 Сначала мои создатели провели более 1000 двигательных, танцевальных практик в 60+ городах и 7 странах оффлайн. Они собрали самое ценное и нужное для повседневной жизни, и я воплощаю эти знания, убрав все самое сложное.

🌟 Приглашаю тебя в увлекательное приключение, где мы будем медитировать, танцуя каждый день в течение месяца. Мои ежедневные практики, которые длительностью от 1 минуты, легко помогут строить полезные привычки, организованность и повышение продуктивности.

13:57

Стартуем 🚀

танцюя каждый день!

👉 Сначала мои создатели провели более 1000 двигательных, танцевальных практик в 60+ городах и 7 странах оффлайн. Они собрали самое ценное и нужное для повседневной жизни, и я воплощаю эти знания, убрав все самое сложное.

🌟 Приглашаю тебя в увлекательное приключение, где мы будем медитировать, танцюя каждый день в течение месяца. Мои ежедневные практики, которые длительностью от 1 минуты, легко помогут строить полезные привычки, организованность и повышение продуктивности. 13:57

😊 Давай познакомимся поближе, а как зовут тебя? 13:58

Некто 13:58 ✓✓

😊 Рассказать подробнее о практиках? 13:58

🧐📖 Я проанализировал почти 10-летний опыт моих создателей и сопоставил его с исследованиями Стэнфордского и Гарвардского университетов о пользе танца для когнитивных навыков и здоровья в целом (никакой эзотерики, только научные данные).

📅 И разработал план простых и глубоких танцевальных занятий, в которых двигаясь свободно, мы можем улучшать свое состояние и познать ДзенДэнс ✨ 13:58

⚡ Мы отправляемся в 30-дневное путешествие, в котором нас будут сопровождать интересные практики и дневник состояний.

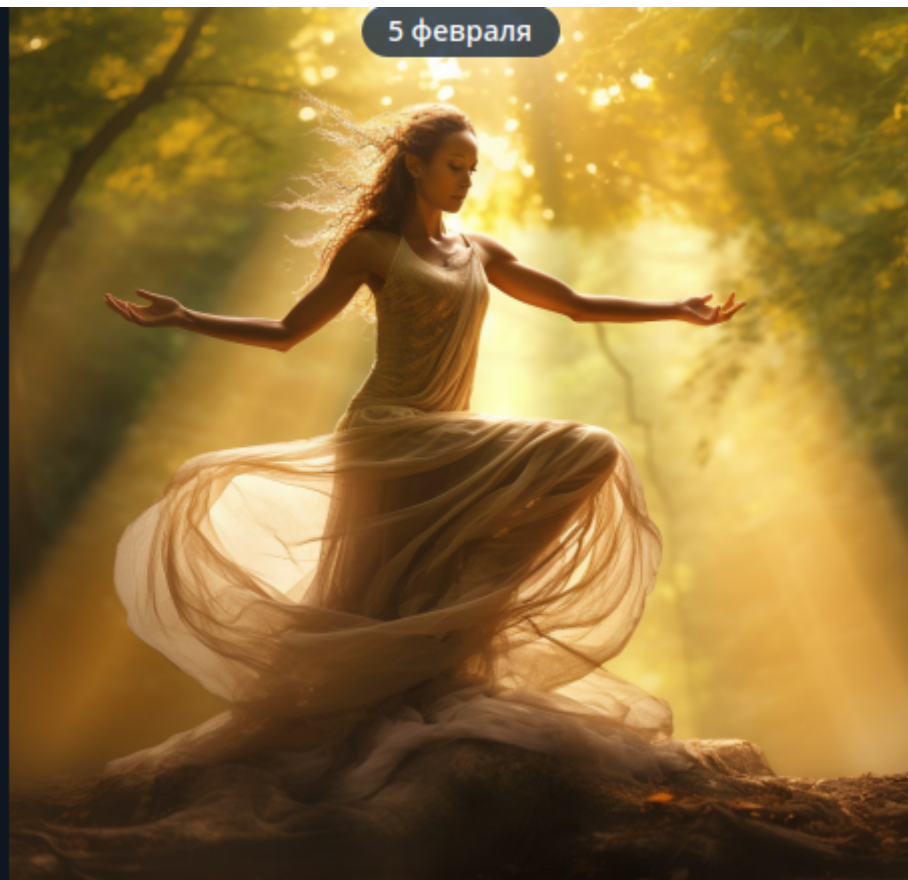
😊 "Избавиться от стресса через танец" - так я назвал свой первый курс, и мне не терпится, чтобы ты попробовал его прямо сейчас.

🕒 В определенное время (о котором мы договоримся), я буду присылать тебе практики. Ты научишься направлять внимание в разные части тела, двигаться и танцевать свободно, а также обретешь желанный баланс в жизни.

🔒 Ну и конечно, я рад сделать нашу переписку более живой, и чтобы не потерять ее, уже закрепил в своих сообщениях. Пожалуйста, закрепи ее и ты тоже! 📎 13:58 ❤️

👉 А что нужно уметь, ДзенДэнс Гуру?

5 февраля



**Название практики:** ❤️ Медитация "Одна минута себя"

**Проводник:** Алексей Кузьмин — Ecstatic Dance DJ, участник международной ассоциации преподавателей осознанного движения (ICMTA) и автор практики "Heart in Motion" (Сердце в движении).

**Продолжительность:** 1 минута

**Инструкция:** Данная практика выполняется стоя или сидя с закрытыми или открытыми глазами.

**Сопровождение голосом:** Да

Сосредоточьтесь на дыхании: заметьте вдох и выдох, ощутите, как воздух попадает в ваше тело и покидает его. Просто наблюдайте за своим дыханием без попытки его изменить.


Оставайтесь в присутствии: сфокусируйтесь на текущем моменте и своём внутреннем состоянии. Примите все ощущения, эмоции и мысли, которые возникают. Просто наблюдайте их, не оценивая и не привязываясь к ним. 13:59



One minute for meditation

01:15 1.8 MB

13:59

 Подскажи а во сколько тебе удобно делать практику каждый день?

Ты можешь выбрать новое время получения медитаций нажав на кнопку или введя время в формате: 09:30 13:59

00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00



20:00




21:00



22:00



23:00

Время установлено 13:59

  Теперь я точно уверен, что ты готов-а начать курс 13:59

   Начать курс

 | Написать сообщение... 

   Начать курс

? А если мне не понравится?

😞 Хочу пример практики

⚡ А есть отзывы?

👤 Обо мне подробнее

# После оплаты

Добро пожаловать в главное меню! 14:01

Написать сообщение...

Оплатить подписку

О проекте

Время рассылки

Медитации

Дневник настроения

День 1

Привет! Это ДзенДэнс Гуру, вот твоя медитация на сегодня, хорошей практики! 🙏

14:15



Название практики: 🌟 Медитация "Соединение с телом"

Проводник: Алексей Кузьмин — Ecstatic Dance DJ, участник международной ассоциации преподавателей осознанного движения (ICMTA) и автор практики "Heart in Motion" (Сердце в движении).

Продолжительность: 10 минут

Инструкция: Данная практика выполняется стоя в движении с закрытыми или открытыми глазами, босиком или в носках.

Написать сообщение...

Оплатить подписку

О проекте

Время рассылки

Медитации

Дневник настроения

Название практики: 🌟 Медитация "Соединение с телом"

Проводник: Алексей Кузьмин — Ecstatic Dance DJ, участник международной ассоциации преподавателей осознанного движения (ICMTA) и автор практики "Heart in Motion" (Сердце в движении).

Продолжительность: 10 минут

Инструкция: Данная практика выполняется стоя в движении с закрытыми или открытыми глазами, босиком или в носках. По окончании музыки, сядьте или лягте с прямой спиной в тишине на 3 минуты, закрыв глаза, дыхание спокойное. Рекомендую относиться с вниманием ко всем ощущениям и эмоциям, поднимающимся во время всей практики. Наслаждайтесь...

Сопровождение голосом: Да

Используйте визуализацию: Подумайте о том, как бы вы хотели выразить свое внутреннее состояние через движение. Представьте, что вы создаете танец, который иллюстрирует ваши эмоции и чувства. Позвольте этим образам и визуализациям вдохновить ваши движения и дать им еще большую глубину и выразительность.

14:15



Connection\_with\_boby1\_10min.mp3

00:00, 15.7 MB

14:19



Как ты себя чувствуешь, Некто?

14:19



🗨️ Написать

ю



Написать сообщение...

👉 Оплатить подписку

👓 О проекте

🕒 Время рассылки

👉 Медитации

😊 Дневник настроения

Продолжительность: 10 минут

**Инструкция:** Данная практика выполняется стоя в движении с закрытыми или открытыми глазами, босиком или в носках. По окончании музыки, сядьте или лягте с прямой спиной в тишине на 3 минуты, закрыв глаза, дыхание спокойное. Рекомендую относиться с вниманием ко всем ощущениям и эмоциям, поднимающимся во время всей практики. Наслаждайтесь...

**Сопровождение голосом:** Да

Используйте визуализацию: Подумайте о том, как бы вы хотели выразить свое внутреннее состояние через движение. Представьте, что вы создаете танец, который иллюстрирует ваши эмоции и чувства. Позвольте этим образам и визуализациям вдохновить ваши движения и дать им еще большую глубину и выразительность.

14:15



Connection\_with\_boby1\_10min.mp3

00:00, 15.7 MB

14:19

🌟 Как ты себя чувствуешь, Некто? 14:19

📖 Я записываю ответы в дневник состояния и ты в любое время можешь его посмотреть.

14:20

😊 После выполнения практики, мне важно знать как поменялось твое состояние и что ты сейчас чувствуешь?

14:25



🗨️ Написать

ю Написать сообщение...

👉 Оплатить подписку

👉 О проекте

🕒 Время рассылки

👉 Медитации

😊 Дневник настроения

Напиши боту о своем самочувствии в свободной форме. 14:25

Хорошо 14:25

Я записал твой ответ в дневник настроения. 14:25

Дневник настроения 14:25

Дневник  
🌟 День 0  
👉  
🌟 День 1 до практики  
👉  
👉 День 1 после практики  
Хорошо 14:25

ню | Написать сообщение...

Оплатить подписку

О проекте

Время рассылки

Медитации

Дневник настроения

Медитации 14:26

Сохраню тут медитации которые ты уже прошел-ла 14:26

Соединение с телом 1 (10 мин)

о | Написать сообщение...

Оплатить подписку

О проекте

Время рассылки

Медитации

Дневник настроения