



Манящий, прекрасный, волшебный...

Обещающий волнительное путешествие по воображаемым мирам...

Позволяющий посещать загадочные страны и попадать в увлекательные путешествия....

Дарующий желанный отдых и успокоение от ежедневных забот...

Но что делать, если это желанное состояние никак не приходит?

Вы ворочаетесь в постели, переворачиваетесь с боку на бок, тщетно пытаетесь уснуть. И ничего не получается! Вы идете, пьете снотворное, а утром просыпаетесь разбитыми и вялыми, а на следующую ночь все мучения повторяются. Ведь у вас страшный враг – бессонница.

Можно ли это исправить? Мы говорим – да, можно! Здоровый Сон, а не бессонница...

С помощью специальных упражнений, которые мы разработали для борьбы с бессонницей и включили в тренинг, Вы сможете:

- **крепко засыпать в то время, когда вы этого захотите**
- **спокойно спать всю ночь и просыпаться отдохнувшим**
- **чувствовать бодрость и энергию в течение всего дня**

В течение трех часов мы будем учить Вас крепко спать!

Тренинг ведут специалисты Московского гештальт-института: *Каширина Елена Михайловна и Колесникова Галина Борисовна*