

ТЕАТР

ГВ ЗДЕЙ

от боли



к радости

Фёдор Елютин – сертифицированный мастер гвоздестояния

поставил на гвозди

1.000 +

человек

- превращает практику гвоздестояния в театральное действо, где вы – главный герой
- гарантирует безопасность практики
- находит индивидуальный подход к каждому
- проводит практику на русском и английском



в чём польза?

2

ГВОЗДЕСТОЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

- снимает стресс
- высвобождает эмоции и улучшает настроение
- фокусирует внимание
- укрепляет иммунитет
- проясняет ум
- успокаивает
- предотвращает выгорание
- повышает креативность



как это работает?

практика длится 2 часа



15 мин



знакомство

люди представляются, формируют
запрос / намерение



30 мин



введение

мастер рассказывает о процессе,
технике безопасности, создаёт
пространство доверия

как это работает?



15 мин



интенсивная разминка

разминка от затылка до пяток



15 мин



гвоздехождение

участники встают с двух сторон,
и каждый из них проходит по
дорожке из досок

как это работает?

 45 мин



гвоздестояние

Кульминация практики: с помощью мастера все участники встают на гвозди

 15 мин



обмен впечатлениями

участники садятся в круг и обсуждают свои ощущения от практики



технический райдер

смотреть



ОТЗЫВЫ



саша жаркова

setters

 **Россия**

воскресенье, светлый зал, мы, фёдор, музыка, гвозди, боль, мысли, свобода, опыт, астрал некоторого формата, встреча, синхрон со своим телом и мозгом на непрерывные 50 минут стояния на гвоздях – как-то так запомнился мне этот день.



Роман Карел

сооснователь harvest series

 **Португалия**

Фёдор проводит практику с профессионализмом и юмором. Это интересное действо, в ходе которого вы отпускаете себя и преодоляете свой физический потенциал. Практика стала мгновенным хитом нашего фестиваля Harvest.



Диего Дозал Штиглиц

сооснователь zunya

 **Коста-Рика**

Фёдор – уникальный персонаж с высокими вибрациями, он зажигает пространство, трансформирует и расширяет сознание участников за минуты. В нем сочетаются озорство и мудрость, делая его исключительным человеком, совершенствующим свое искусство.

свяжитесь с нами, чтобы организовать практику

Светлана Мещерякова

исполнительный директор

+7 926 553 45 76

director@wowwowwow.ru

от дискомфорта  к комфорту