



BreathBodyMind  
Foundation

# *Breath-Body-Mind™*

*Дихання-Тіло-Розум*

## *Fundamentals Course Online*

*Базовий онлайн-курс*

August 31 – September 2, 2022

31 серпня-2 вересня 2022 року



BreathBodyMindFoundation.org

### Надія Вітюк

Has completed the 12-hour Breath-Body-Mind™ Fundamentals Course plus weekly practice sessions online. This course included the following stress reduction techniques: Tapping, На Breath, Qigong Movement, Coherent Breathing, Breath Moving, 4-4 Breathing with Arm Circles and Hum, 4-2-4-2 Breath, Muscle Softening, Body Scan, Open Focus Meditation, and Joint Mobility. Lectures cover the Stress Response System, Neurophysiology of Breath Practices, Clinical Research, Techniques for Children, and discussions. Taught by Dr. Richard P. Brown, Dr. Patricia L. Gerbarg, Jyoti Jo Manuel, and assistants.

Пройшов(ла) 12-годинний базовий курс Дихання-Тіло-Розум™, а також щотижневі практичні онлайн заняття. Цей курс включав наступні техніки подолання стресу: Постукування, Дихання Ха, Рухи Цигун, Когерентне Дихання, Переміщення дихання, Дихання 4-4 з Круговими Рухами Руками і Гудінням, Дихання 4-2-4-2, Пом'якшення м'язів, Сканування Тіла, Медитація з Відкритим Фокусом та Мобільність Суглобів. Лекції охоплюють систему реагування на стрес, нейрофізіологію Дихальних Практик, клінічні дослідження, методики для дітей та дискусії. Викладали: д-р Річард П. Браун, д-р Патриція Л. Гербарг, Джойті Джо Манюель та асистенти.

On the 2nd of September, 2022

*Richard P. Brown, MD*

Richard P. Brown, MD

Associate Clinical Professor in Psychiatry  
Columbia University Medical College, NY

*Patricia L. Gerbarg, MD*

Patricia L. Gerbarg, MD

Assistant Clinical Professor in Psychiatry  
New York Medical College, NY