



АВТОРСКИЕ КУРСЫ

**МИХАИЛА ЦАРЬКО**

Intuit Flow, 2022

ИНСТРУКТОР ЙОГИ И БИОЭНЕРГЕТИКИ

# МИХАИЛ ЦАРЬКО

АВТОР ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ПРАКТИК,  
ПУТЕШЕСТВЕННИК, ОРГАНИЗАТОР РЕТРИТОВ В ТАИЛАНД И ЮВА



2021

Выпуск первого курса биоэнергетики, начало авторских практик  
“Взгляд в себя”, проведено более 10-и Ecstatic Dance

2020

Сертифицированный инструктор йоги по стандарту Yoga Alliance USA  
(RTTC Yoga School, курс TTC200, Индия 2020, обучение на англ. яз)

2019

Сертифицированный массажист (Массажная школа в г. Владивосток)

2018

Курс тантрического массажа от Севы Прем (2018 Крым)

2018

Регулярный практик в центре Yoga Barn (2018-2020, о. Бали)

...

Организатор коливингов и туров на Бали, в Таиланде и Турции

2015

Практик випасаны по системе Гоенка и буддийских медитаций  
(Проходил ретриты: 2015 - Индия, 2017 - Таиланд, 2019 - Бали)

2012

Практик цигун и био-энергетики (с 2012 года, обучение по системе  
Чжунь Юань Цигун в 2015, Космоэнергетике - 2017)

2008

Практик эзотерики и осознанного развития с 2008 года



КУРС ЗАНЯТИЙ

# БИОЭНЕРГЕТИКА

Для тех, кто хочет научиться практической биоэнергетике (чувство своей энергии, пространства, сканы еды, основы управления чакрами и потоками) В процессе разбора основных тем мы затронем множество практических вопросов, проследим связи с йогой/медитацией, увидим отражение каждой темы в повседневной и деловой жизни.

Максимальная практичность. 0% шизотерики, 100% проверенных и проверяемых экспериментально данных. Формирование и закрепление соответствующих навыков у участников.

После прохождения данного занятия будет возможность присоединиться к еженедельным практикам-семинарам по био-энергетике для более углубленного изучения темы.

## “Екатерина

Миша, благодарю тебя за практику по биоэнергетике. За помощь мне.  
У меня до сих пор отличное самочувствие. В позвоночнике легкость. Ясность в голове.  
Разница в состоянии очевидная до и после.

## “Диана

Хочу от всего Сердца поблагодарить Тебя Михаил! За Твою чистоту, доброту и мастерство, за Твою уникальность, умение тонко чувствовать и видеть.  
Занятия по биоэнергетике по вторникам, это просто невыразимо круто, полезно и практически сразу приносит свои плоды! После практики отметила изменение сознательного восприятия на более тонкое, медиумичное, а это значит – каналы прочистились и отладились электро магнитные поля, идеальная подготовка к медитации.



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 3,5 ЧАСА



АТРИБУТЫ: УДОБНАЯ  
ОДЕЖДА





• ЙОГА-ПРАКТИКА // ТРЕНИНГ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

# ВЗГЛЯД В СЕБЯ

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРОБУЖДЕНИЯ  
НОВЫХ ЧУВСТВ И СОСТОЯНИЙ**

В свободной, игровой форме, а также в АБСОЛЮТНОЙ ТЕМНОТЕ ты научишься слышать себя, и доверять другим!

Это опыт, который сложно описать словами, но попробовав однажды - сложно забыть! Ты окунешься в мир ощущений и образов, и сможешь совершенно иначе посмотреть на привычные вещи.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ:**

- Ты можешь удивиться способностям своей интуиции, или, как минимум, четко поймешь, что она у тебя есть
- Научишься доверять себе, и действовать так как ты этого хочешь
- Осознаешь свои страхи и ограничения
- Сможешь раскрыться и доверять окружающим

### • Айнура

Хочу выразить глубокую благодарность Мише за то, что научил видеть с закрытыми глазами, не просто смотреть, но и видеть, не просто слушать, но и слышать. Помог раскрыть новые краски, найти то, что было спрятано внутри и открыть новые грани восприятия себя и мира. Безумно благодарна Вселенной за то, что ты есть. Желаю всем в новом году, чтобы ваш мир расцветал яркими красками и открыл миллионы возможностей для вашего пути.

### • Вера

Благодарю за возможность исследования себя и окунуться в свою природу. Взаимодействие с природой других дает нам шанс к пониманию мира. После встречи чувствую покой и доверие. Миша и девочки, спасибо!!!

### • Татьяна

Миша! Благодарю за волшебную практику. Чувствовала и слышала по новому. Ощущения разные, приятные и головокружительные. Нужно повторить



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1,5 ЧАСА

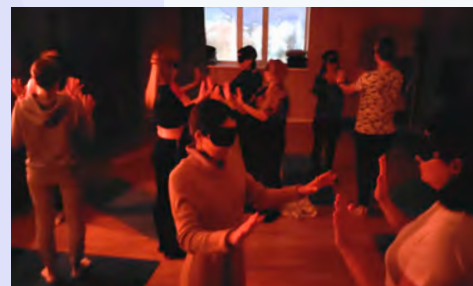


АТРИБУТЫ: ПОВЯЗКА  
НА ГЛАЗА, УДОБНАЯ ОДЕЖДА



ЙОГА-ПРАКТИКА // ТРЕНИНГ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

# ВЗГЛЯД В СЕБЯ





ЙОГА-ПРАКТИКА // ОПТИМАЛЬНА ДЛЯ РАННЕГО УТРА

# MORNING FLOW YOGA

ПЛАВНО АКТИВИРУЕТ ВСЮ СИСТЕМУ  
ЧЕРЕЗ МЕДИТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ И ДЫХАНИЕ

Занятие оставляет прекрасное чувство утонченности, заряжает внутренней энергией и активностью на весь день, плавно активирует всю систему. Через медитативное состояние и дыхание позволяет почувствовать потоки энергии, плавно не спеша включает тело в работу.

## ЙОГА - ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ НАЧАТЬ ДЕНЬ!

Мы будем учиться у природы плавно и последовательно заряжать энергией свой организм. Видели с каким кайфом кот тянется с утра (не парясь что ему нужно сегодня сделать)? Так и мы будем кайфовать, наблюдая дыхание и улыбаясь! Разогревшись мы углубимся в ощущения тела, почувствуем его силы самоисцеления и потоки жизненной энергии!

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- Философию йоги, и философию жизни
- Классическую йогу, хатха стиль с интеграцией индийских потоков
- Медитации, и специальные техники развития концентрации
- Работу по целям, и фиксацию состояний (до и после, фиксируем улучшения)
- Возможность индивидуальной проработки в сторону желаемых изменений (тело, состояние, мышление)
- Элементы цигун, пранаямы
- Эзотерические техники различной направленности
- Простые и интересные домашние задания



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 2 ЧАСА



АТРИБУТЫ: КОВРИК, ВОДА,  
УДОБНАЯ ОДЕЖДА





ЙОГА-ПРАКТИКА // ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# POST COVID YOGA

Ковид оказывает влияние на многие функции организма: дыхание, ЦНС, общее состояние, и около 20% людей перенесших заболевание испытывают его симптомы в разной степени и формы на протяжении месяцев после выздоровления.

Йога может быть очень эффективной для поддержания сил, и восстановления в привычное русло.

“ Ая

Благодарю за практику пост ковид йоги, переболела осенью 2021 отходила очень сложно, долго была сонливостью и слабостью, благодаря данной практике, советам и дыхательным практикам, появились значительные улучшения. Благодарю Михаила за данные практики и советы

“ Айжан

Очень хорошая вещь... Помогает расслабиться, забыть о всех своих проблемах и делах... Одним словом переходишь в другой мир. После нескольких занятий мышцы стали более гибкими и расслабленными, улучшилась осанка и вообще хочется летать)))

И отдельная благодарю Михаила за его внимательное отношение к каждому участнику тренинга, столько терпения отвечать на наши вопросы и постоянно направляет нас



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1 ЧАС



АТРИБУТЫ: КОВРИК, ВОДА,  
УДОБНАЯ ОДЕЖДА



ЙОГА-ПРАКТИКА // ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

# YOGA WORKOUT

**ИНТЕНСИВНАЯ ЙОГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ,  
СИЛЫ И МОЩНОЙ ПРОРАБОТКИ ВСЕГО ТЕЛА!**

Yoga WorkOut - активная и динамичная проработка всего тела. Динамичное сочетание кардио, силовых упражнений и статики. Для тех, кто любит попотеть, и в то же время ценит точность, силу, выносливость.

Совмещает:

- кардио и статику
- силовые упражнения, и растяжку

Кто готов хорошо потрудиться над своим телом, приходите!

## Юля

Занятие йогой work out по утрам проходит очень динамично и энергично, силовые упражнения чередуются со статичными, чувствуется мощная прокачка всего тела, как -будто открывается второе дыхание...

После этого так приятно расслабиться и полежать в Шивасане, чувствуется легкость, бодрость во всем теле, отличное настроение и заряд на весь день!

Благодарю, Михаил, за внимание и подбадривание на занятиях, а также душевную атмосферу!

## Виктория

Это невероятная тренировка. Нигде я так не потела и не уставала как на этом классе, но в конце мы сделали дыхательную практику, и мое сознание как-то изменилось, по всему телу начала ощущать приятные ощущения. Михаил сказал что это энергия. На удивление я вышла из класса полная сил, хотя ближе к концу казалось буду просто спать весь день.



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1-1,5 ЧАСА



АТРИБУТЫ: ПОЛОТЕНЦЕ,  
УДОБНАЯ ОДЕЖДА





ЙОГА-ПРАКТИКА // ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

# ПРАКТИКА НА ГВОЗДЯХ

ПРАКТИКА ОЧИЩЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БЛОКОВ  
\*ТРАНСФОРМАЦИЯ\*

Практика стояния на гвоздях - это мощная техника очищения и эмоционального освобождения. Гвозди стимулируют физические зоны в теле, в которых имеются зажимы и блоки, с целью обратить туда внимание, расслабить, осознать. Кроме того стимуляция точек на ногах усиливает энергопотоки во всем теле, это приводит к улучшению самочувствия и запуску целительских процессов внутри тела.

## В РЕЗУЛЬТАТЕ:

- Ты осознаешь свои страхи и ограничения
- Сможешь принять себя
- Научишься выражать свои чувства
- Сможешь больше доверять другим
- Раскроешься и начнешь открыто смотреть на мир

### “Настя

Спасибо тебе, что провёл для нас практику: это было потрясающе. И теория, и подготовка, и атмосфера. Было не страшно, смело было довериться тебе. Причём всем участникам, даже кто тебя совсем не знал. И в принципе не знаю, что их ждёт. Рекомендую точно всем, кто давно хотел, но не решался

### “Ксения

Потрясающая практика! Благодарю от всего сердца. Первый раз стояла на гвоздях. Ощутила ранее не знакомые мне чувства и приятное расслабление после как физическое, так и ментальное



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1-1,5 ЧАСА



АТРИБУТЫ:  
СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА

EVENT // ТАНЕЦ В МЕДИТАЦИИ

# ECSTATIC DANCE

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРОБУЖДЕНИЯ  
НОВЫХ ЧУВСТВ И СОСТОЯНИЙ

Экстатик данс — это ритуал, игра.

В этой игре ты можешь освободиться от всех оков  
и представлений о том "как нужно" и "как должно быть",  
и просто следовать своей внутренней природе.

Пространство звуков, образов и запахов захватит тебя.

Источник красоты — это ты, твое внутренне, скрытое, истинное.  
В танце ты найдешь и раскроешь этот источник, истинное «Я».

Тебя ждет особая атмосфера поддержки, принятия и радости!

«Ая

Танцы помогли раскрыться, расслабиться, ощутить единство тела и духа. Церемония научила  
с особым уважением относиться к телу и с вниманием к тому, что мы употребляем в пищу,  
потому что все что есть вокруг это энергия и пища в том числе



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1,5 ЧАСА



АТТРИБУТЫ:  
СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА





EVENT // АКТИВНАЯ ГРУППОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

# OM CHANTING

РИТУАЛ, ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ СОСТОЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО УЧАСТНИКОВ,  
НО И ВСЕГО ПРОСТРАНСТВА В РАДИУСЕ 2КМ

Мантра Ом - первозданный звук вселенной, обладающий мощной  
гармонизирующей силой.

В начале было слово... Вся вселенная, вся материя звучит, вибрирует. И Аум  
содержит в себе все частоты в чистом и первозданном виде.  
Мы пропеваем Ом 108 раз в круге с использованием поющих чаш, благовоний,  
кристаллов.

Приноси цветы, кристаллы, предметы красоты и силы для того, чтобы положить  
их в центр круга и сгармонизировать.  
Структура и вкус воды также меняется (исключи пластиковую  
и металлическую упаковку, если хочешь зарядить воду)

Татьяна

Очень крутая практика получилась, после медитации, сразу тепло внутри чувствуется  
как внутри тебя что то светлое есть. Научилась расслаблять всё тело, чистить голову  
от мусора и быстро засыпать.



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ  
ПОДГОТОВКИ



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ЗАНЯТИЯ - 1 ЧАС

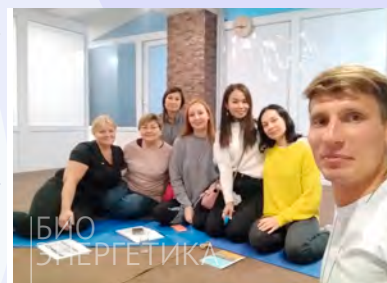


АТТРИБУТЫ:  
КОМФОРТНАЯ ОДЕЖДА



ГРУППОВЫЕ ОФЛАЙН ПРАКТИКИ

# ФОТО НАШИХ ЭВЕНТОВ







ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВ  
ПИШИТЕ / ЗВОНИТЕ НА WHATSAPP:  
+7 771 173 88 88