

**ԻՄԱՍՏԱԼԻՑ ԱՇԽԱՐՀ**

|  |
| --- |
| **The Association for Trauma Outreach & Prevention (ATOP)** [www.meaningfulworld.com](http://www.meaningfulworld.com/) *Phone: 1 (201) 723-957 ~* DrKalayjian@Meaningfulworld.com |

**SOUL-SURFING, INTEGRATIVE YOGA**

**Dr. Ani Kalayjian**

**Soul-surfing integrates the 7-following steps**

1. Moving & stretching mindfully

2. Using breath as fuel, food, & medicine

3. Visualizing the organs that we are impacting with each breath & physical movement

4. Focusing on the colors at each energy center (chakra) which are rainbow colors

5. Using essential oils to increase impact.

6. Using positive affirmations to set clear intentions

7. Quieting our mind with meditation & mindful inner connection

**Հոգու սերֆինգ բժիշկ Անիի հետ**

**Հոգու սերֆինգը ներառում է հետևյալ 7 քայլերը՝**

1. Ուշադիր շարժվել և ձգվել

2. Շնչառության օգտագործումը որպես վառելիք, սնունդ և դեղամիջոց

3. Յուրաքանչյուր շնչառությամբ և ֆիզիկական շարժումով ազդող օրգանների պատկերացում

4. Յուրաքանչյուր էներգետիկ կենտրոնի (չակրա) գույների վրա կենտրոնանալը, որոնք ծիածանի 🌈 գույներ են

5. Եթերային յուղերի օգտագործումը ազդեցությունը մեծացնելու համար

6. Դրական հաստատումների օգտագործումը հստակ մտադրություններ սահմանելու համար

7. Մեր մտքի հանգստացումը մեդիտացիայի և գիտակցված ներքին կապի միջոցով 🙏

**Երբ մեկը մյուսին օգնում է,**

**ԵՐԿՈՒՍՆ էլ ավելի ուժեղ են դառնում։**