

**ПРОГРАМА НА “ИЗКУСТВОТО НА ЖИВОТА”
В МЕСТАТА ЗА ЛИШАВАНЕ ОТ СВОБОДА
ЗАТВОРА – ГР. ВАРНА
ОКТОМВРИ 2006**

Извадки от анкетата на лишените от свобода в затвора след курса, проведен от учителката Саня Кордич (Словения):

1. Как се чувстваш в края на курса в сравнение със състоянието ти преди курса?

„По-добре”

„Чувствам се добре, успокоен и доволен. промениха се възгледите ми за живота.”

„Чувствам се много по-добре.”, *Исмет Ахмед Ахмед*

„В отлична форма и състояние.”, *Николай Н. Дичев*

„Много добре. Преди курса имах много мисли и проблеми, сега се освободих от тях и се чувствам добре.”

„Отлично.”

„По-добре.”

„Добре.”

„Чувствам се добре, с по-малко тежест върху себе си.”, *Валентин Тодоров Иванов*

„Отлично.”, *Мирчо Божилев Енчев*

„ОК”, *Свилен Иванов Георгиев*

2. Какво ти хареса в този курс?

„Всичко ми хареса”

„Най-много ми харесаха дихателните упражнения бастрика и сударшан крия.”

„Техниките, които научих.”, *Исмет Ахмед Ахмед*

„Упражненията уджай и сударшан крия.”, *Николай Н. Дичев*

„Упражнението бастрика и техниките на дишане.”

„Всичко.”

„Всички упражнения и техники.”

„Хората, с които се проведе.”

„Всичко.”, *Валентин Тодоров Иванов*

„Всичко.”, *Мирчо Божилев Енчев*

„Добре.”

„Научих нещо ново и разбира се полезно.”, *Свилен Иванов Георгиев*

3. Кои неща ще използваш в живота си? И как?

„Ще продължа да се занимавам с техниките и ще посещавам курсове за напред.”

„Мисля да продължа с техниките.”

„Всичко, което научих.”, *Исмет Ахмед Ахмед*

„Ще използвам всичко с хъс и желание.”, *Николай Н. Дичев*

„Практиките и познанствата.”

„Уджай, медитация.”, *Валентин Тодоров Иванов*

„Медитация.”, *Мирчо Божилев Енчев*

„Дишане уджай.”

„Предимно физическите упражнения за разтягане и отпускане.”, *Свилен Иванов Георгиев*

4. С какво ще запомниш този курс?

„С добри впечатления.”, *Исмет Ахмед Ахмед*

„С много себеотдаване.”, *Николай Н. Дичев*

„С медитацията.”

„С пранаяма.”

„С пранаяма.”, *Валентин Тодоров Иванов*

„С пранаяма.”, *Мирчо Божилев Енчев*

„С търпението и толерантността на водещите.”, *Свилен Иванов Георгиев*

5. Какво още желаеш да споделиш за този курс?

„Този курс ме промени изцяло.”, *Николай Н. Дичев*

„Този курс остави наченки на нещо ново в мен.”

„Научих много неща.”

„Беше ми много приятно.”

„Научих много неща.”, *Мирчо Божилев Енчев*

„Желая да го споделя с моите приятели.”

„С удоволствие бих научил още нови неща.”, *Свилен Иванов Георгиев*