

ТАНТРА ОСНОВ - 2023

базисный курс по тибетской медицине



МАТТМ СПб

АНО «Танадук»

СОДЕРЖАНИЕ

О КУРСЕ «ТАНТРА ОСНОВ - 2023» общая информация

__стр 3__

СТОИМОСТЬ КУРСА стоимость и возможные дополнительные затраты

__стр 5__

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ и учебный план

__стр 6__

23 сентября Сб.....	7
24 сентября Вс.....	8
30 сентября Сб.....	9
1 октября Вс.....	10
7 октября Сб.....	11
8 октября Вс.....	12
14 октября Сб.....	13
15 октября Вс.....	14
21 октября Сб.....	15
22-23 октября Вс.....	16

ЭКЗАМЕН и сертификат

__стр 17__

НАШИ УЧИТЕЛЯ

__стр 18__

ПРЕПОДАВАТЕЛИ и организаторы

__стр 19__

Программа курса составлена АНО «Содействия развитию тибетской медицины «Танадук» для Международной Академии традиционной тибетской медицины (MATTM) в Санкт-Петербурге.

© АНО «Танадук»
© Sorig Khang International
© NIDA CHENAGTSANG

О КУРСЕ «ТАНТРА ОСНОВ - 2023»

общая информация

Автономная некоммерческая организация «Содействия развитию тибетской медицины «Танадук», будучи представителем МАТТМ (Международной академии традиционной тибетской медицины) в Санкт-Петербурге, вот уже в пятый раз проводит курс обучения основам тибетской медицины «Тантра основ».

Что такое тибетская медицина?

В переводе с тибетского сова ригпа – наука об исцелении, то есть попросту медицина.

Это учение из гималайского региона представляет из себя стройную науку, базирующуюся на буддийской философии.

На территории РФ тибетская медицина довольно популярна, так как имеет у нас в стране давнюю историю. Для лечения и профилактики заболеваний в сова ригпа используются только натуральные лекарства природного происхождения.

Как учат тибетскую медицину?

Независимо от формы и места обучения, тибетскую медицину учат по трактату «Четыре медицинские тантры», или «Джуд Ши». Полное обучение занимает не менее 5 лет, но для того, чтобы понять принципы сова ригпа, овладеть терминологией и методами поддержания здоровья, достаточно изучить первую тантру.

Подробнее о том, где можно научиться методам тибетской тедицины - см. брошюру «Где учиться тибетской медицине» на сайте sorig.info.

Тантра Основ – пропуск в мир тибетской медицины

«Тантра основ», первая тантра «Джуд Ши», главного текста тибетской медицины, занимает всего несколько страниц, но именно там даётся ключ к безграничному миру тибетской медицины.

Если вы хотите узнать о методах тибетской медицины, научиться разбираться в природе болезни, применять в домашних условиях нужное лечение, приготавливать травяные составы и пищу подходящие вам и членам вашей семьи, то этот курс вам подойдёт.

После окончания курса «Тантра основ» вы сможете понять материал любого практического занятия и изучать такие методы, как лечебный массаж кунье, лечебное окуривание лундуг, ванны «пять ам-рит», метод омоложения чудлен и многое другое.

«Тантра основ» – это первая ступень для тех, кто хочет овладеть тибетским искусством врачевания и оказывать профессиональную помощь методами сова ригпа.

Что делать опоздавшим?

Если курс уже начался – всё ещё можно присоединиться. В этом случае после оплаты вы получите доступ в облачное хранилище (Яндекс-диск) ко всем материалам курса, доступ в закрытый телеграмм-канал и возможность приобрести литературу со скидкой.

Все материалы курса (записи лекций, доп. материалы видео, оцифрованные плакаты, презентации) после его окончания можно будет приобрести в записи. Стоимость курса в записи, после его окончания, будет выше, чем для очных слушателей (21 тыс. руб.)

Записи занятий

Записи прошедших занятий, презентации, домашнее задание, материалы для самостоятельного изучения, записи круглых столов, дополнительные материалы, выгружаются на облако, куда все участники курса имеют доступ.

Доступ к записям курса – до 31 января 2024 года.

Тибетская медицина – необычная наука. Она совмещает в себе разные уровни, подходы, взгляды. Изучать Тантру основ, базисный курс о науке исцеления «сова ригпа» можно много раз и всякий раз вы будете открывать для себя новый мир и потрясающие знания. Поэтому мы предлагаем слушателям разные формы изложения материала в рамках одного курса.

Учебный День начинается с **«круглого стола»** – обсуждается «тибетская» часть, а также ответы на вопросы по материалу для самостоятельного изучения. Всякий раз за «круглый стол» мы приглашаем специального гостя из числа опытных врачей-практиков, он поможет начинающим «коллегам» разобраться в материале и получить ответы на вопросы.

Далее – основная часть учебного дня – **6 часов интерактивных занятий**, – 3 блока по 2 часа. Мы постарались их сделать максимально практичными, а лекции по теории оставили для самостоятельного изучения. Поэтому важно не только присутствовать на занятиях, но и готовиться к ним.

По итогу каждого учебного дня слушатели получают **раздаточный материал** с интерактивного курса для повторения. В начале недели, предшествующей занятиям, мы разместим видео-записи для **обязательного самостоятельного изучения**, а также презентации, схемы, плакаты и другие учебные пособия, их нужно изучить до следующего занятия на выходных. На «облако» мы также загрузим для вас **дополнительные материалы**, необязательные, но очень интересные.

Предварительно, перед курсом, рекомендуется приобрести **книги и учебные пособия**, а также приобрести компоненты для изготовления лекарств и расходники для проведения процедур, ведь у вас будет возможность попробовать себя в тибетской медицине, сразу же, на занятии или после него, применять полученные знания и задать вопросы опытным специалистам. Подробную информацию от преподавателей о том, что именно нужно приобрести и где это можно сделать – вы получите в рабочем порядке в закрытом телеграм-чате.

Всего слушатели курса изучают **124 часа видео-занятий**, из которых 10 часов приходятся на «круглый стол»; 17 часов – это «тибетская часть», то есть разбор коренного тибетского текста; 27 часов различных лекций и фильмов для самостоятельного изучения перед занятиями, в том числе лекция доктора Ниды Ченагцанга «о враче»; 60 часов в «виртуальном классе» и 10 часов дополнительных материалов.

СТОИМОСТЬ КУРСА – 19500 Р

СТОИМОСТЬ И ВОЗМОЖНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАТРАТЫ

Стоимость курса 19500 Р

Услугу (организация, трансляция, доступ к записи курса) предоставляет ИП Ширшова Е.Г., ИНН 502478351246

При предоплате **до 9 сентября – 12950 Р**

Учебные пособия и литература приобретаются отдельно – обращаться +7 911 1029440.

Специальное предложение для участников прошлых курсов Тантра Основ МАТТМ, студентов МАТТМ, студентов геше Ринчен Тензина

Специальное предложение включает в себя **полноценное участие в курсе.**

Специальное предложение для партнёров:

Партнёры «Танадук» могут направлять своих слушателей и студентов на курс «Тантра основ-2023». При этом, такие участники участвуют в курсе, пользуются всеми ссылками и доступом на общих основаниях. Стоимость участия, экзамен и выдача сертификатов определяется организатором-партнёром.

Варианты оплаты:

- 1). оплата курса в интернет-магазине sorig108.com
- 2). оплата через оператора «Таймпад»
- 2). оплата на р/с ИП – реквизиты после регистрации
- 3). оплата на карту СБ, привязана к тел. +7(931)2023669, получатель Елена Г. Ш.
– об оплате сообщить администратору +7 977 867 7374
- 4). оплата пожертвованием на сайте sorig.info
- 5). из-за границы можно оплатить на счёт в Грузии
– сумма в Евро, долларах США или грузинских лари и реквизиты – после регистрации

Если у вас имеются затруднительные обстоятельства, можно обсудить специальные условия оплаты – обращаться +7 977 867 7374.

Условия возврата:

Возврат денежных средств производится в течение 21 дня с момента поступления письменного уведомления от покупателя. При отказе от курса стоимость операции по возврату средств оплачивает покупатель.

При отмене курса (по инициативе организатора, исключая форс-мажор) – 100%

При отказе от курса до 1 сентября 2023г. – 100% от оплаченной суммы

При отказе от курса до 9 сентября 2023г. – 75% от оплаченной суммы

При отказе от курса до 16 сентября – 50% от оплаченной суммы

При отказе от курса до начала занятий (до 00:00 МСК 23 сентября 2023г) – 25% от оплаченной суммы

После начала занятий оплата не возвращается.

При переносе курса оплата не возвращается, но продлеваются условия по возврату при отказе.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

и учебный план

Время и даты проведения

Занятия проходят с **23 сентября по 22 октября 2023г.**, по выходным (Сб-Вс), всего 10 учебных дней с **10 до 19ч, онлайн**, на платформе zoom.

Кроме того, предварительно высылаются **ссылка на записи** для самостоятельного изучения.

У каждого своя манера учиться. Мы не выставляем жёсткие рамки, вы можете подходить к обучению в удобной для вас форме. **Записи для самостоятельного изучения** можно прослушать в любое время, главное – успеть до начала того учебного дня, к которому они относятся. **Круглый стол** – необязательное занятие, но там разбираем возникшие вопросы, что довольно полезно для понимания. **Интерактивные занятия** незаменимы для усвоения практических навыков, но если не удастся присутствовать, что, конечно, предпочтительней, то можно послушать урок в записи.

Общее описание

Весь материал поделён на 4 блока:

Тибетский блок.

Коренной текст «Джуд Ши» обычно студенты-медики учат наизусть, конечно, в данном случае этого не требуется. Однако, если вы планируете изучать сова ригпа далее, следует уделить особое внимание «тибетской части». Поскольку сова ригпа тесно связана с буддийской наукой и философией, то классическое обучение строится подобно тому, как это принято в буддизме Ваджраяны – от Учителя к ученику даётся «лунг», ритуальная «передача» знаний.

«Тибетский блок» даётся в записи для самостоятельного изучения. Коренной текст Джуд Ши читает д-р Ныма Гьялцен, главный врач клиники Менцикханга в Дели, менрапа (высший титул врача в ТМ). Переводит специалист сова ригпа Анастасия Теплякова.

Практический блок. Разъяснения от специалистов и практиков сова ригпа.

Это чрезвычайно важная, можно сказать главная часть курса. Хотя теоретическая база очень важна, ведь прежде всего нужно понимать причину заболевания и методы его лечения, то есть «что расстроилось» и «почему», и, в зависимости от этого понять «что делать». Но без практики, без объяснений непосредственных действий, вряд ли можно применять даже самые глубокие теоретические знания. Именно такие маленькие «секретики» от опытных эмчи из практического блока помогут вам уже с первых занятий овладеть некоторыми эффективными методиками древней медицины.

Самостоятельное изучение обязательного материала.

К каждому занятию предлагается прослушать лекции с теорией в записи. Это нужно сделать до занятия, так как на уроке большее внимание уделяется практическим аспектам и разъяснению. Перед каждым учебным днём проводится «круглый стол», где можно задать вопросы ведущему и приглашённым гостям – опытным эмчи.

С 9 сентября 2023г. по 31 января 2024г. для студентов работает телеграм-чат, где можно задать любые вопросы по теме занятий – преподавателям, технические вопросы и вопросы об экзаменах и сертификатах – организаторам.

Дополнительный материал и учебная литература.

В дополнение мы предлагаем **полезные видео-записи**, в основном это публичные лекции, прочитанные эмчи в разное время.

Книга доктора Ниды Ченагцанга **«Тибетская книга здоровья»** – лучший учебник к курсу «Тантра основ». Для тех, кто будет сдавать экзамен, очень полезными окажутся учебник **«Джуд Ши. Тантра Основ»** и плакат **«Дерево тибетской медицины»**.

Все книги, товары, курсы, представленные на сайте интернет-магазина **sorig108.com**, слушатели курса «Тантра основ-2023» с момента оплаты курса и **до 31 октября 2023года**, могут приобрести **со скидкой 20%**. Обращаться +7(911)1029440 (телеграм, ватсап). Доставка из СПб за счёт покупателя.

УЧЕБНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

23 сентября 2023, Сб

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок (обязательно) Ньима Гьялцен, перевод А.Теплякова	«Тантра основ» 1 глава 1 час описание: 1 глава. Введение. Пять совершенств. Танадук.
сова ригпа (обязательно) Анна Артемьева	«Философия тибетской медицины» лекция от 1 октября 2022 2 часа описание: Значение термина "сова ригпа". Происхождение сова ригпа. 11 её качеств. Основные принципы и мировоззрение. 5 методов лечения. Значение сова ригпа для современного человека.
дополнительно (необязательно)	«Введение в тибетскую медицину» Елена Ширшова 2ч.10мин. брошюра «Где учиться тибетской медицине» , ИД "Танадук" 2023

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова	Знакомство. Описание курса. Технические детали онлайн-занятий. Что и как будем учить. Как сдать экзамен и зачем он нужен. Как в дальнейшем пользоваться полученными знаниями. Вопросы и ответы по курсу. О курсах МАТТМ СПб и Танадук. О книгах и учебных пособиях по тибетской медицине.
гость: 	доктор Ньима Церинг Встреча будет интересна тем, кто продолжит изучать тибетскую медицину, ведь основатель и ректор колледжа тибетской медицины доктор Ньима Церинг курирует полный курс обучения сова ригпа МАТТМ. Ньима Церинг главный врач клиники «Кунпен» в Катманду, принимает пациентов очно и онлайн.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

д-р Нида Ченагцанг перевод: Бэлла Баш	Уникальная возможность встретиться с Учителем. Доктор Нида Ченагцанг – один из самых известных просветителей в области сова ригпа на западе, основатель школы, автор многих книг, распространитель буддийского Учения, в частности, его медицинской части, Ютог Ньинтиг. Беседа о тибетской медицине. Знакомство со студентами.
---	---

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

Елена Ширшова	«Введение в тибетскую медицину» Сова ригпа – тибетская медицина. 4 тантры, 8 тем, термины и понятия, тибетский язык, методы изучения.
----------------------	---

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

Бэлла Баш Ану Рооталу-Ваксманн Ханна Валиахо	«Танадук – сад Будды Медицины» Метафорическое описание средств и методов сова ригпа. Свойства лекарственных субстанций и их перечисление. Лекция по материалам 1 главы «Тантры основ». Здесь говорится о науке сова ригпа, о пяти условиях её успешного изучения, о методах определения подходящего лекарства, о качествах ученика и Учителя.
---	--

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 2 глава 1 час описание: 2 глава. Перечень тем. Дерево тибетской медицины.
сова ригпа Анна Артемьева	«Ютог Ньинтиг, медицинские духовные практики, метод лечения мантрами» 2 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 23 октября 2022г. Структура и содержание текста Ютог Ньинтиг. Специальные практики в тибетском буддизме, для развития интуиции и способности врача. Пятый метод лечения – мантровые практики.
дополнительно	«Сознание в тибетской медицине» Всеволод Орлов, лекция прочитана 12 декабря 2020г. 1час

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова

гость:



Анна Артемьева

Следует буддийскому учению с 1993 года. Получала учения у многих Учителей тибетского буддизма, главные Учителя – Намкай Норбу Ринпоче, Лачунг Ринпоче, Пема Дордже Ринпоче, Доктор Нида Ченагцанг. Изучает и практикует сова ригпа с 2002 года под руководством Доктора Ниды Ченагцанга, с 2006 года практикует учение Ютог Ньинтиг – духовную практику тибетской медицины. Художница, пишет тханки. Преподаватель МАТТМ.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

Елена Ширшова

«Дерево тибетской медицины»

Способы изучения логических наук. Аллегорическая структура изложения. Деревья "сова ригпа". Джуд Ши – коренной текст тибетской медицины, его структура и содержание. Перечень тем. Метафоры. Понятие здоровья и болезни в разных медицинских системах. Классификация болезней. Восемь тем тибетской медицины. Обзор 2-й и 3-й тантры.

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

Бэлла Баш

Ану Рооталу-Ваксманн

Ханна Валиахо

«История и география тибетской медицины»

История тибетской медицины. Когда и при каких обстоятельствах возникла сова ригпа. Что оказало влияние на формирование науки. Люди, определившие сова ригпа. Тексты сова ригпа, по которым учатся врачи тибетской медицины. Как развивалась гималайская медицина. Современность: что такое сова ригпа. Экспансия в мире. Обучение – где и как в мире учат сова ригпа. Тибетский язык. Переводы текстов и лекций. Необходимый уровень владения тибетским для врача. Медицинская помощь методами сова ригпа. Опыт регионов, где сова ригпа является государственной медициной. Преимущества сова ригпа. Применение и эффективность методов тибетской медицины в современном мире.

	Сова ригпа в Азии. Сова ригпа в Европе. С точки зрения студента, врача, пациента.
--	---

30 сентября 2023, Сб

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 3 глава 4 часа описание: 3 глава. Корень здоровья и корень болезни (физиология и патология).
сова ригпа Сергей Ширшов	«Опрос, как метод диагностики. Использование западных анализов для постановки диагноза» 2 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 8 октября 2022г. Опрос пациентов, как один из методов диагностики в сова ригпа. Практический опыт диагностики по опросу. Использование результатов химических анализов и аппаратной диагностики специалистами сова ригпа.
дополнительно	«Введение в тибетскую медицину» Сергей Ширшов, публичная лекция, прочитана 03.08.2019г. 1час

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ	
ведущий: Елена Ширшова	
гость: 	Сергей Ширшов Сергей имеет частную практику как специалист тибетской медицины уже более 30 лет. Сергей Ширшов обладает богатым опытом и знаниями в области тибетской медицины, и его преданность этой древней практике делает его востребованным специалистом в сфере здоровья и благополучия. Популяризатор сова ригпа, организатор курсов повышения квалификации для врачей.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ перерыв 1ч.30 мин. 14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ перерыв 30 мин. 17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ	
Бэлла Баш Ану Рооталу- Ваксманн Ханна Валиахо	«Дерево здоровья и дерево болезни сова ригпа» Физиология. «Корень» здоровья. Три жизненных энергии тела: лунг, трипа и бекен. Их 15 разновидностей, функции и свойства. Семь тканей тела. Три выделения. Понятия здоровья и болезни. Примеры и пояснения. Определение врожденной конституции. Анкета. Для чего нужно знать свою конституцию. Патология. «Корень» болезни. Причины болезни. Условия возникновения болезни. Развитие болезни: вхождение, пути движения, проявление. Неизлечимые болезни. Побочные реакции лечения. Основной критерий диагностики болезней: по типу жара или холода.

	Лечение. Два способа лечения: укрепление сил и голодание. Общие принципы лечения: порядок лечения, формы лечения (успокаивающее и очищающее), оценка эффективности лечения. Нарушение пищеварения. Расстройства нъепа: одиночные и сочетанные. Приёмы подхода к лечению в различных случаях. Метафоры.
--	---

1 октября 2023, Вс

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 4 глава 2 часа описание: 4 глава. Корень диагностики (методы диагностирования).
сова ригпа Константин Рукоуев	«Диагностика в тибетской медицине: пульс, моча, язык» 2 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 23 октября 2022г. Практический опыт традиционного диагностирования в сова ригпа. Пульсовая диагностика. Уринодиагностика. Осмотр языка. Анализ традиционных методов диагностики в свете современных знаний по анатомии и физиологии.
дополнительно	Рисунки «Связь между органами и первоэлементами»

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова

гость:



Анастасия Теплякова

Уникальный специалист в области тибетской медицины. Кроме того, что Анастасия является квалифицированным специалистом в области сова ригпа, она также опытный переводчик тибетских медицинских текстов, учебных материалов и устных учений. В настоящее время Анастасия работает над новым переводом «Джуд Ши», а также курирует проект «Танадук» по терминам сова ригпа и осуществляет научную редакцию практически всех изданий ИД «Танадук».

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

**Константин
Рукоуев**

«Диагностика в тибетской медицине: диагностирование путём осмотра и ощупывания»

Осмотр языка. Диагностика по языку является важным этапом обследования в тибетской медицине. Общее состояние языка даёт понимание о характере заболевания. Различные зоны языка связаны с органами. При осмотре языка врач обращает внимание на цвет, характер и расположение налёта, форму и характер поверхности, различные образования.

Осмотр мочи. «Тибетский» метод обследования мочи является уникальным, в настоящее время нигде кроме как в сова ригпа нет подобного метода, в котором настолько глубоко и точно описывается влияние той или

	иной болезни на состояние мочи. В соответствии с сова ригпа, моча ясно отражает все метаболические процессы, протекающие в организме. Пульсовая диагностика. В восточной медицине пульс считается своеобразным «вестником», который способен передавать во внешний мир определённую информацию о том, что происходит внутри тела. Диагностике по пульсу тибетские врачи уделяют большое внимание, не без основания отдавая ей приоритет в определении болезней внутренних органов. Кроме того, в сова ригпа существуют также методы пульсовой диагностики, определяющие характер протекания болезни, успех в лечении, взаимоотношения с близкими и даже предсказания.
--	--

7 октября 2023, Сб

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 5 глава, часть 1 2 часа описание: 5 глава. Корень лечения. Части 1 и 2. Образ жизни и диета.
сова ригпа Антон Высоцкий	«Здоровье и долголетие в соответствии с сова ригпа» 4 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 22 октября 2022г. Здоровое питание в соответствии с конституцией тела, сезоном, возрастом и местностью. Значение диеты в лечении и профилактике. Комплекс ежедневных упражнений для поддержания здоровья, тибетская йога – неджанг.
дополнительно	«Свойства продуктов питания и правила питания в традиции тибетской медицины» д-р Всеволод Орлов. Цикл лекций, прочитанный в рамках курса «Тантра Объяснений» 8 мая 2021г. 4 часа

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ	
ведущий: Елена Ширшова	
гость: 	Андрей Тороев Опытный эмчи из Череповца, популяризатор и преподаватель тибетской медицины, готов делиться со студентами своими знаниями. Особенно хорошо и подробно Андрей освещает тему Первоэлементов, влияние сезона, пищи, образа жизни на ход лечения болезней и профилактику заболеваний.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ	
Наталья Пупышева	«Первоэлементы» Концепция первоэлементов. Цикл рождения и цикл разрушения. Проявление первоэлементов на уровне физиологии – три жизненные энергии лунг, трипа и бекен – как основа существования тела и как виновники заболеваний. Врождённая конституция, приобретаемая при зачатии. Первоэлементы как основа питания: вкусы, действия и качества продуктов питания. Проявление первоэлементов в сфере эмоций, поведенческих паттернов, в социуме. Психика человека с точки зрения системы первоэлементов.

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ перерыв 30 мин.	
--	--

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ**Антон
Высоцкий****«Диета – метод лечения и профилактики в сова ригпа»**

Связь с первоэлементами. Вкусы. Действия. Анализ некоторых продуктов. Особенности диеты для различных конституционных типов. Пищевые привычки. Национальная кухня. Расстройства пищевого поведения. Процесс пищеварения. Физиология пищеварения. Метаболизм. Формирование тканей тела. Лечение диетой. Принцип лекарственного воздействия пищей. Примеры. Составление лекарственной диеты. Примеры лечения питанием.

8 октября 2023, Вс**ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ***тибетский блок**сова ригпа***Бэлла Баш****«Здоровый образ жизни в соответствии с сова ригпа. Тибетская методика омоложения чудлен.»**

4 часа

описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 23 октября 2022г. Виды активности, спорт, распорядок дня, одежда, нагрузки в соответствии с конституцией тела, сезоном, возрастом и местностью. Значение образа жизни в лечении и профилактике. Чудлен – комплексный метод для поддержания молодости и долголетия.

дополнительно

«Западная психиатрия – краткий обзор.» д-р Сергей Гудков. Цикл лекций, прочитанный в рамках курса «Тантра Объяснений» в мае 2021г.

8 часов

ОНЛАЙН**10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ****ведущий:** Елена Ширшова**гость:****Ирина Шиманская**

Клинический нутрициолог, врач тибетской медицины (учитель Геше Ринчен Тензин). 15 лет изучает и практикует восточную медицину и здоровое питание. Сочетает подходы тибетской медицины, аюрведы и классической диетологии и нутрициологии.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ**Жанна
Лоншакова****«Циклы. Сезоны. Периоды жизни.»**

Жизненный цикл: детство, взрослый человек, старость. Ежедневный цикл. Приём пищи, лекарств. Образ жизни в течение дня: активность и отдых. Сезоны. Связь с первоэлементами. Сезонное питание и образ жизни. Лунный цикл. Движение и значение жизненной энергии Ла.

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

Антон Высоцкий	«Образ жизни – метод лечения и профилактики в сова ригпа» Место. Время. Сезонность. Связь с первоэлементами. Анализ некоторых видов активности с точки зрения первоэлементов. Особенности образа жизни для различных конституционных типов. Поведенческие стереотипы. Привычки. Традиции. Деструктивное поведение. Примеры лечения путём изменения образа жизни.
---------------------------	---

14 октября 2023, Сб

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 5 глава, часть 2 2 часа описание: 5 глава. Корень лечения. Лекарства и составы.
сова ригпа Дмитрий Земсков	«Формы лекарств. Приготовление составов.» 4 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 22 октября 2022г. Различные формы лекарственных составов, перечисленные в Заключительной тантре Джуд Ши, отличия в их применении и назначении. Материал медика сова ригпа, компоненты составов, рецептурники. Простые рецепты для домашнего применения: Себру5, Ману4, "Три плода", показания и противопоказания.
дополнительно	«Тибетские лекарства и их применение» Популярная лекция, прочитанная Сергеем Ширшовым в Санкт-Петербурге 27 июня 2019г. 2 часа брошюра «Составы тибетской медицины. Список, артикулы, названия на тибетском, рецепт, показания»

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ	
ведущий: Елена Ширшова	
гость: 	Юрий Воробьев Эмчи с более чем 30-летним опытом. Живёт и практикует на Дальнем Востоке. Щедро делится своим опытом со студентами и коллегами по выращиванию, заготовке, хранению лекарственных субстанций, организации собственной аптеки. Активно принимает участие в форумах и встречах специалистов сова ригпа.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ перерыв 1ч.30 мин. 14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ перерыв 30 мин. 17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ	
Дмитрий Земсков	«Приготовление лекарств сова ригпа» часть 1 Подробный разбор лекарственных компонентов и рецептов приготовления некоторых упомянутых составов из Тантры основ. Рецепты простых в изготовлении тибетских составов (пропорции компонентов, показания, метод изготовления, необходимое сырьё и метод его обработки).

	Обзор карточек сырья, издаваемых в рамках проекта «Энциклопедия тибетской медицины», ИД «Танадук» Обзор образцов сырья сова ригпа. В рамках изучения главы о лекарственном сырье «Тантры основ», для студентов подготовлен набор образцов лекарственного сырья, упоминающегося в «Джуд Ши»: растительные, минеральные и животные компоненты. О том, какое именно сырьё используется в составах, где его приобрести, как обрабатывать будет рассказано на этой лекции. Настоятельно рекомендуется перед занятием изучить лекцию Дмитрия Владимировича о лекарственных формах.
--	---

15 октября 2023, Вс

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

тибетский блок Ньима Гьялцен, пер.А.Теплякова	«Тантра основ» 5 глава, часть 3 2 часа описание: 5 глава. Корень лечения. Внешние процедуры.
сова ригпа Анастасия Жандалинова	«Внешние процедуры и назначения» 4 часа описание: Лекция, прочитанная на курсе «Тантра основ» 9 октября 2022г. Перечисленные в Заключительной тантре внешние процедуры и дополнительно методика "юкчо". Показания и противопоказания. Особенности практики физиотерапевта сова ригпа. "Назначения", то есть лечебные манипуляции для "вычищения болезни", их перечисление и описание.
дополнительно	«Лечение ОРВИ методами тибетской медицины» Сергей Ширшов. Лекция, прочитанная для студентов и эмчи онлайн 27.06.2020. 2 часа

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова

гость:



Дмитрий Хохлов

Специалист тибетской медицины, практикует более 20 лет тибетскую медицину, массаж, медитацию, тибетскую йогу.. Живёт и заведует ретритным поселением в Баргузинской долине (Бурятия) "Табан Аршан". Руководит заготовкой натурального лекарственного сырья, изготовлением лекарств, в том числе сборы для ванн, масло "Пять амрит", чудлены, благовония.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

Бэлла Баш Ану Рооталу- Ваксманн Ханна Валиахо	«Лечение методами тибетской медицины в домашних условиях» часть1 Тибетская медицина насчитывает множество методов лечения внешними воздействиями, некоторые из них довольно просты, но в то же время чрезвычайно эффективны. Такие методы можно использовать в домашних условиях. Элементарная диагностика и определение оптимального метода лечения. Противопоказания: чего делать нельзя. Точки тибетской медицины. Два способа воздействия: «точки, на которые указывает болезнь» и «точки, которые знает врач».
--	---

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

перерыв 30 мин.
17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

**Дмитрий
Земсков**

«Приготовление лекарств сова ригпа» часть 2

Онлайн демонстрация приготовления тибетских составов:

- Три плода (арт. Tk-94) འབྲས་བུ་གསུམ་ཐང་། 'bras bu gsum thang
- Ману4 (арт. Tk32) མ་ནུ་བཞི་ཐང་། ma nu bzhi thang
- Норбу7 (Tk95) རྒྱ་བུ་བདུན་ཐང་། nor bu bdun thang
- Себру даней (Tk1) སེ་བྷུ་དྲུང་མ་གནས་འདྲིལ་། se 'bru dwangs ma gnas 'djogs

Эти несложные составы могут служить «скорой помощью» в домашней аптечке при простуде, воспалениях, проблемах с пищеварением. Вы сможете сделать лекарство параллельно или самостоятельно, пользуясь записью, а свои вопросы задать преподавателю во время лекции онлайн или после неё в телеграм-чате.

21 октября 2023, Сб

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

**тибетский блок
Ньима Гьялцен,
пер.А.Теплякова**

«Тантра основ» 6 глава

2 часа

описание: 6 глава. Метафоры. Корни и деревья тибетской медицины.

сова ригпа

«Массаж кунье. Видео-курс по проведению процедуры»

1 час

**Анастасия
Жандалинова**

описание: памятка по проведению массажа, снято для студентов МАТТМ после курса «массаж кунье» в январе 2022г.

дополнительно

«О враче» Лекция, прочитал 18.06.2022 доктор Нида Ченагцанг для судентов МАТТМ.

3 часа

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова

гость:



Анастасия Жандалинова

Специалист сова ригпа. Живёт и работает в Вильнюсе. Преподаватель МАТТМ. Основатель и руководитель отделения МАТТМ в Литве. Анастасия отдаёт много сил развитию сова ригпа на западе, совмещая помощь пациентам, образовательную работу, популяризацию тибетской медицины.

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЛЕКЦИЯ

Бэлла Баш

**Ану
Рооталу-
Ваксманн**

**Ханна
Валиахо**

«Лечение методами тибетской медицины в домашних условиях» часть2

Теперь, когда студенты познакомились с основами сова ригпа, можно попробовать свои силы, применив полученные знания. Не стоит откладывать в долгий ящик.

Что провоцирует болезни? Как питаться и как исправить свой стиль жизни чтобы не болеть? Как при этом учитывать возраст, климат, время года и врождённую конституцию?

Если вы или ваши близкие чувствуют недомогание, как определить верные методы лечения?

Что и как лечить питанием?

Какие процедуры можно сделать в домашних условиях чтобы остановить болезнь?

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЛЕКЦИЯ

**Дмитрий
Земсков**

«Приготовление лекарств сова ригпа» часть 3

Онлайн демонстрация приготовления тибетских составов:

- лечебное масло (на основе чеснока или трёх плодов)
- лечебный чанг

Эти несложные составы могут служить «скорой помощью» в домашней аптечке при различных заболеваниях лунг. Показания к их применению указаны в уже изученной 5 главе «Тантры основ». Вы сможете сделать лекарство параллельно или самостоятельно, пользуясь записью, а свои вопросы задать преподавателю во время лекции онлайн или после неё в телеграм-чате.

22 октября 2023, Вс

ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО К ЗАНЯТИЯМ

**западная
медицина**

Внутри живого тела / National Geographic: Inside the Living Body (2007 г.)

описание: прекрасный научно-популярный фильм, иллюстрирует физиологию человеческого тела и её изменения на протяжении человеческой жизни

дополнительно

медицинские плакаты

рисунки о строении тела из книги «Точки тибетской медицины»

Внимание! Предоставляемые для самостоятельного изучения материалы имеют копирайт и могут быть использованы только для личных целей!

ОНЛАЙН

10:00-10:40 КРУГЛЫЙ СТОЛ

ведущий: Елена Ширшова

гость:



доктор Ньима Церинг

Беседа с основателем и ректором колледжа тибетской медицины доктором Ньимой Церингом о способах изучения тибетской медицины, метафорических сравнениях и о том, как можно применять методы тибетской медицины сразу после курса «Тантра основ».

перерыв 20 мин.

11:00-13:00 ЛЕКЦИЯ

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ИНТЕРАКТИВНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ИГРА

**Елена
Ширшова**

«Метафоры. Тело человека – сравнения из «Тантры Объяснений Джуд Ши»

МЕТАФОРЫ. РИСОВАНИЕ МИРА, интерактивное занятие

перерыв 30 мин.

17:00-19:00 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Елена Ширшова
Антон Высоцкий**

Бэлла Баш

Ану Рооталу-ваксманн

Анастасия Жандалинова

О ТАНТРЕ ОСНОВ

ВСТРЕЧА С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ

СДАЧА ЭКЗАМЕНА

Студенты, представившие свои работы и сдавшие экзамен в этот день получают подарок от ИД «Танадук»

23 октября 2023, Пн

ОЧНО

11:00-13:00 ЭКЗАМЕН И СОБЕСЕДОВАНИЕ

перерыв 1ч.30 мин.

14:30-16:30 ЭКЗАМЕН И СОБЕСЕДОВАНИЕ

по адресу:
СПб,
пр.КИМА,
дом 4,
оф.47

Преподаватель МАТТМ, директор АНО «Танадук» Елена Ширшова приглашает желающих на неформальную встречу и беседы о тибетской медицине. Вы можете прийти в любое удобное для вас время. Можно сдать экзамен, побеседовать, обсудить ваши проекты и вопросы, приобрести книги и лекарства, записаться на полное обучение.
До встречи!

ЭКЗАМЕН и сертификат

Экзамен

Экзамен представляет собой творческую работу.

Необходимо представить 4 рисунка:

- 1) Дерево тибетской медицины (перечень глав Джуд Ши)
- 2) Корень физиологии. Ствол здоровья и Ствол болезни.
- 3) Корень диагностики
- 4) Корень лечения.

Преподаватели МАТТМ, принимающие экзамен по курсу «Тантра основ»:

Ширшова Елена Геннадьевна (Россия) - только очно

Высоцкий Антон Юрьевич (Россия) - очно или онлайн

Ану Рооталу-Ваксманн (Эстония) - очно и онлайн, англ.яз.

Бэлла Баш (Финляндия) - очно и онлайн

Анастасия Жандалинова (Литва) - очно и онлайн

Преподаватель оценивает работы, беседует с аппликантом.

Экзамен бесплатный.

Экзамен можно сдать до 31 января 2024г.

Сертификаты

Участники курса, успешно сдавшие экзамен имеют возможность получить сертификат МАТТМ

Такой сертификат является свидетельством успешного изучения курса «Тантра основ» для любого из центров МАТТМ во всём мире, а также засчитывается для получения диплома о полном образовании сова ригпа в МАТТМ СПб.



Порядок сдачи экзамена:

- 1). рисуем деревья
- 2). оцифровываем рисунки и присылаем их организаторам вместе с правильным написанием имени (именно так имя будет написано в сертификате), требованием по формату сертификата (электронный или бумажный, русский или английский) и адресом куда следует прислать сертификат
- 3). электронный сертификат высылается бесплатно, в случае если требуется бумажный сертификат, компенсируется стоимость пересылки и затраты по изготовлению, сумму можно уточнить +7(911)1029440
- 4). выбираем экзаменатора и договариваемся с ним о дате и времени сдачи экзамена
- 5). после успешной сдачи экзамена преподаватель сообщает организаторам ФИО студента и дату сдачи экзамена
- 6). сертификат высылается по адресу, указанному в п.2)., уточнить +7(911)1029440

НАШИ УЧИТЕЛЯ

ДОКТОР НИДА ЧЕНАГЦАНГ



Доктор Нида родился в провинции Амдо, Тибет.

В 1996 году закончил Тибетский медицинский университет в Лхасе, Тибет.

Профессиональный опыт и достижения:

Медицинская практика в местном госпитале традиционной тибетской медицины

Практические навыки приобретены в госпитале традиционной тибетской медицины в Лхасе ("Менцикханг") и Локе

Опубликовал множество книг и статей по тибетской медицине
Популяризация и возрождение внешних методов терапии по всему миру, как на Востоке, так и на Западе

Директор Международной Академии Традиционной Тибетской медицины (МАТТМ)

Соучредитель международного института Нак Манг (НМИ)

ДОКТОР НЬИМА ЦЕРИНГ



Директор Международного Колледжа сова ригпа (с 2016 г.)

Главный врач клиники "Кумпхен Ашудхи", с 2013 по настоящее время.

Генеральный секретарь Ассоциации Сова Ригпа в Непале с 2014г

Врач, отделения "Менцикханг" в Лехе (Ладхак), Дхарамсале, Ахмедабаде и Ориссе, Индия (2012 – 2013 гг)

Приглашённый лектор Совета по китайской медицине в г. Осака, Япония (с 2012 г.)

Приглашённый врач центра Сориг, Латвия (с 2014 г.)

Член Совета Сова Ригпа, Индия (с 2014 г.)

Образование "Менцикханг", Индия (2006 – 2012 гг.)

Институт буддийской диалектики, Индия (2003 – 2006 гг.)

Институт Тараб, Индия (Единство и двойственность, наука о разуме, явлениях и личностном развитии). (2005 – 2011 гг.)

Центральный научно-технологический институт Майсурского университета, Индия (2003-2004 гг.)

ДОКТОР НЬИМА ГЯЛЦЕН



Доктор Ньима Гьялцен родился 3 сентября 1963 года в Долунге, Тибет. В 1985 году он прибыл в Индию в качестве беженца. В 1988 году он поступил в Тибетский медицинский и астрологический колледж "Менцикханг" в Дхарамсале, где был одним из лучших студентов. В 1994 году он начал свою медицинскую практику в филиале "Менцикханга" в Бангалоре, Южная Индия, а затем работал в различных его филиалах. В настоящее время он работает в клинике "Менцикханг" в Нью-Дели, в должности главного врача. С 2012 года он работал преподавателем в «Менцикханге» и других учебных заведениях, обучая не только студентов тибетской медицины, но также работников здравоохранения из зарубежных стран. Доктор Гьялцен в качестве врача посещал Европу и Казахстан, консультировал множество пациентов, включая больных СПИД и онкологическими заболеваниями.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Ширшова Елена Геннадьевна



Родилась в 1970 в г. Таганрог Ростовской обл. По образованию инженер-физик-исследователь в области общей биологии и биотехнологии, имеет также образование в сфере управления (MBA). Окончила полный курс сова ригпа (ТТМ) в МАТТМ (SKY), проходила различные курсы и семинары, занятия с Учителями в области сова ригпа и Ютог Ньинтиг. В настоящее время руководит АНО "Содействия развитию тибетской медицины "Танадук". Живёт в Санкт-Петербурге.

Ану Рооталу-Ваксман



Родилась 29.10.1965 в Таллинне, Эстония. Практикует тибетскую медицину с 2002 г., преподаватель сова ригпа с 2006 г. Координатор по ТТМ в Эстонии, 2006-2012 гг. Образование в сфере сова ригпа: Институт Шанг-Шунг, Италия, 2002-2006 г. МАТТМ 2006-2013, главный преподаватель д-р Нида Ченагцанг Тибетская элементарная астрология, 2009-2010, преподаватель Лама Лобсанг Даржи

Бэлла Баш



Родилась в 1962 году в г. Петрозаводске. В 1985 г. закончила КГПИ по специальности: учитель английского и немецкого языков. В 1991 переехала в Финляндию, где закончила университет г. Вааса, получив степень FM по филологии со специализацией перевод. Начала изучать и практиковать тибетскую медицину в 2007 г. В 2008 г. основала АТТМ-Finland. Специалист сова ригпа. В настоящее время руководитель филиала Sorig Khang International в Финляндии. С 2012 г. преподаватель SKI по ряду предметов ТМ: тантра основ, диета и поведение, основы патологии, внешние процедуры, чюдлен, йога неджанг.

Ханна Валиахо



Родилась в 1971 году. Живёт в Финляндии с дочерью, которой требуется постоянный уход по здоровью.
Дипломированный специалист (бакалавр) в области китайской и тибетской медицины. Обучалась физиотерапии в Эспоо, Финляндия. Сона ригпа изучала с 2010 года в МАТТМ-Эстония (доктор Нида Ченагцанг, д-р А.Арбузов, в Международном колледже сона ригпа в Катманду (SRIC).
Консультирует и преподаёт сона ригпа (диагностика, акупунктура, массаж, диетология, изготовление лекарственных препаратов).

Рукошуев Константин Иванович



Родился в 1969 г. в Иркутской области.
С 1991 по 1998 годы жил при Цугольском дацане, где занимался освоением теории и практики тибетской медицины, сбором и обработкой растительного сырья, приготовлением традиционных лекарственных составов, практиковался в проведении процедур используемых в тибетской медицине. В дальнейшем проходил обучение у докторов и преподавателей тибетской медицинской науки: д-ра Ниды Ченагцанга, профессора Комджо Ванду, геше Ринчен Тензина. Самостоятельный консультативный приём ведёт с 2001 года и по сей день. Содержит аптеку, занимается изготовлением традиционных препаратов.

Пупышева Наталья Валентиновна



Исследователь буддизма и философских основ тибетской медицины как одной из буддийских наук.
Кандидат культурологии, научный сотрудник лаборатории волновой диагностики живых систем Института физического материаловедения СО РАН, Улан-Удэ. Автор, соавтор и переводчик книг по тибетской медицине и буддизму, в том числе книги «Структура реальности в буддизме: система Великих элементов», ИД «Танадук», 2023

Высоцкий Антон Юрьевич



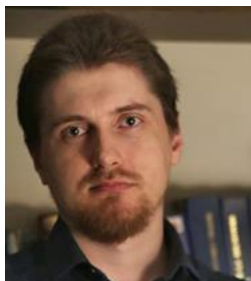
Специалист по тибетской медицине и переводчик медицинских обучающих семинаров. Консультирует по вопросам здоровья, питания и образа жизни, а также тибетских фито-сборов, проводит внешние процедуры, занимается фармакологией, проводит обучающие семинары по тибетской медицине. В 2007-2015гг. закончил два полных образования по тибетской медицине: под руководством Др. Ниды Ченагцанг, МАТТМ и Институт Шанг-Шунг под руководством Др. Пунцог Вангмо, а также курсы у таких докторов как Ринчен Тензин, Бямбаа Мягмар. Проходил стажировку в госпитале, Синин, Китай.

Лоншакова Жанна Александровна



Преданный студент тибетской медицины, активно изучает эту область знаний с 2015 года. В процессе обучения Жанна также уделяла время изучению тибетской астрологии, что расширило её понимание взаимосвязей между космосом и здоровьем.
С 2016 года, активно работает в качестве администратора, ассистента и помощника Геше Ринчен Тензина Ринпоче в Санкт-Петербурге. В её обязанности входят организационные аспекты работы, а также поддержка Геше в учебной и терапевтической практике.

Земсков Дмитрий Владимирович



Родился в городе Уфа. Тибетскую медицину начал изучать с 2005 г., учился у таких известных тибетских докторов, как Геше Ринчен Тензин и Нида Ченагцанг. Окончил Высшую школу тибетской медицины "Шангпё Сориг Депен Лоблинг", основанную Геше Ринчен Тензином. С 2018 года проходил практику в клинике Геше Ринчен Тензина, помогал в сборе лекарственных трав и изготовлении фитопрепаратов, ассистировал доктору Тензину Тубтену и заведовал его аптекой.

В настоящее время проводит консультации в городе Уфа, работает куратором в Высшей школе тибетской медицины "Шангпё Сориг Депен Лоблинг". Составитель энциклопедии и ответственный редактор проекта "Материалов тибетской медицины".

ОРГАНИЗАТОРЫ КУРСА

Ширшова Елена Геннадьевна - программа и общее управление

Кузьмищев Сергей Игоревич - маркетинг, тех.поддержка, учёт оплат, рассылки, соц.сети

Петрушенко Даниил Юрьевич - приём заказов и отправка книг и учебных пособий, архивация



གསོ་བ་རྟེན་པ།

sorig108.com

интернет-магазин

книги по тибетской медицине
лекарственные средства
обучающие курсы



sorig.info

энциклопедия сова ригпа
онлайн

перевод «Джуд Ши»
материалов тибетской медицины
обучающие курсы



tanadukclinic.ru

клиника нового формата
очно и онлайн

приём специалистов в разных городах
консультации по профилактике

ИД «Танадук»
2023