

## Что взять с собой на занятия:

Сменную одежду — футболку, спортивные брюки (не шорты!) из плотной нескользкой ткани. Чистую обувь без каблука — лучше всего кеды или легкие кроссовки с цепкой подошвой. Чешки, тапочки, кроссовки с рифленой, бугристой подошвой и т.д. НЕ годятся. Без соответствующей обуви вы не сможете заниматься! Желательно небольшое полотенце или носовой платок (подстилка для занятий не требуется).

## ЧТО ДАЕТ ПРАКТИКА ХОРА? ДРУГОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ:

- **Постоянство усиления** личного психофизического, психоэнергетического потенциала.
- **Полное снятие** стрессового каркаса и усталости к концу каждого занятия, независимо от того, насколько напряженным был день.
- **Повышение потенциала** выживания в конкурентной среде (стрессоустойчивость, конкурентоспособность, активизация творческого потенциала).
- **Активная жизнь**, независимо от возраста.

**Потенциал выживания в конкурентной среде ? главный запрос людей бизнеса и карьеры.**

**X**

**ОРА с опережением отвечает на этот запрос**

[Подробнее](#)

**Практика ХОРА доказывается просто, на месте.** Любой бизнесмен может получить профессиональное заключение (да-нет), минуя любые рекламные программирования и объяснения-навязывания от незаинтересованного спортсмена, которому доверяет лично.

**Такого ни в одной практике никогда не было и нет.** В доказательствах такого класса полностью отсутствует любое программирование и навязывание.

[Подробнее](#)

**С вопросами и за дополнительной информацией**

пишите [hora@ukrpost.net](mailto:hora@ukrpost.net) или звоните:

**1 уровень 1 ступени "Базовые принципы-основы практики ХОРА" -**

**(044) 22-75-111, 458-47-98, 33-111-00 (собеседование)**

**2 уровень 1 ступени "Базовые принципы-основы практики ХОРА" - усиленная программа (12+4, 12+12) -**

**(044) 33-111-00, (095) 32-111-99 (собеседование)**

**2 ступень эволюционно-медитативной программы от Мастера ХОРА -**

**для участников занятий 2 уровня 1 ступени "Базовые принципы-основы практики ХОРА"**

**Эволюционно-медитативная личная программа от Мастера ХОРА -**

**(собеседование) - (044) 33-111-00, (095) 32-111-99**

"Результата добиваются при постоянной повторяемости (пример — музыкант), результат сохраняется при постоянной повторяемости (пример — музыкант)

Если птица перестанет летать, она теряет постоянную повторяемость. Навык исчезает. Даже инстинкт можно убить. В принципе, это оскотинение. Если рыба перестанет шевелить плавниками, она теряет свой навык, даже рыба – и та оскотинеет. Надо понять простую вещь: ПОТЕРЯ ИНСТИНКТА – ЭТО И ЕСТЬ ОСКОТИНЕНИЕ.

**Постоянная повторяемость в ХОРА направлена на восстановление жизненных природных каналов, из оскотинения — в полет.** Навык сохраняется, усиливается и т.д., если вы живете по принципу «я - птица, которая в постоянном полете».

**Нашел — будь верен.**

Вера без умения – это фанатик. Знание без умения – это научный схоласт. Умение без веры – это природное животное. Умение без знания – разрушитель для науки, изгой.

**Каждый пункт – это разные формы фанатизма.**

**Когда есть ВЕРА С УМЕНИЕМ, ЗНАНИЕ С УМЕНИЕМ, тогда три качества – вера, умение и знание – становятся одним целым. Это совершенно другая культура, совершенно другая традиция и совершенно другая цивилизация".**

**Мастер ХОРА, 30.11.2005**

**Центры эволюционно-оздоровительной  
программы от Мастера ХОРА на Украине**

**Киев**

**Бодхи**

Тел.: +38-044-33-111-00

Мтс: +38-095-32-111-99

Эл.почта:

[hora@ukrpost.net](mailto:hora@ukrpost.net)

сайт:

<http://www.hora.org.ua>

**Кеба Сергей Павлович**

Тел.: +38-044-22-75-111

+38-050-558-58-78

**Костенко Дмитрий Анатолиевич**

Тел.: +38-044-22-75-222

**Бессмертный Павел Валерьевич**

|                         |
|-------------------------|
| Тел.: +38-066-177-77-69 |
|-------------------------|

|                        |
|------------------------|
| <b>Грицкевич Елена</b> |
|------------------------|

|                         |
|-------------------------|
| Тел.: +38-067-709-89-00 |
|-------------------------|

|                       |
|-----------------------|
| <b>Левченко Лидия</b> |
|-----------------------|

|                           |
|---------------------------|
| ☐ Тел.: +38-066-948-59-28 |
|---------------------------|

|               |
|---------------|
| <b>Одесса</b> |
|---------------|

|                |
|----------------|
| Гордиенко Марк |
|----------------|

|                     |
|---------------------|
| и Зазыбов Александр |
|---------------------|

|                       |
|-----------------------|
| <b>Марк Гордиенко</b> |
|-----------------------|

|                         |
|-------------------------|
| Тел.: +38-067-483-32-30 |
|-------------------------|

|                         |
|-------------------------|
| Тел.: +38-048-794-03-80 |
|-------------------------|

|           |
|-----------|
| Эл.почта: |
|-----------|

[mark\\_gordienko@mail.ru](mailto:mark_gordienko@mail.ru) Этот e-mail адрес защищен от

|                          |
|--------------------------|
| <b>Александр Зазыбов</b> |
|--------------------------|

|                         |
|-------------------------|
| Тел.: +38-048-735-07-47 |
|-------------------------|

|           |
|-----------|
| Эл.почта: |
|-----------|

[marshal@inet.ua](mailto:marshal@inet.ua)

Львов

|                              |
|------------------------------|
| Малышева Юлия                |
| и Зубарева Галина Евгеньевна |

|                         |
|-------------------------|
| <b>Малышева Юлия</b>    |
| Тел.: +38-032-243-63-49 |
| Тел.: +38-067-672-05-17 |
| Эл.почта:               |

[loramax@yandex.ru](mailto:loramax@yandex.ru)

| и   | Зубарева            | Галина |
|-----|---------------------|--------|
| Тел | ∴ +38-032-243-63-49 |        |
| Тел | ∴ +38-067-673-13-00 |        |
| Эл  | .                   | почта  |

[horasystem@yandex.ru](mailto:horasystem@yandex.ru)  
&nbsp;

Харьков

|                         |
|-------------------------|
| <b>Любовь Коровай</b>   |
| Тел.: +38-050-630-11-91 |
| Эл.почта:               |

[hora@ukr.net](mailto:hora@ukr.net)

Этот e-mail адрес защищен от спам-ботов

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|             |
|-------------|
| <b>Сумы</b> |
|-------------|

|                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Коровай Любовь    |  |
| и Парасечко Владимир |  |
| 2. Рябчун Виктория   |  |

| 1.                                             | Любовь              | Коровай |
|------------------------------------------------|---------------------|---------|
| Тел                                            | ∴ +38-050-630-11-91 |         |
| Эл                                             | .                   | почта   |
| <a href="mailto:hora@ukr.net">hora@ukr.net</a> |                     |         |

| Парасечко | Владимир            |  |
|-----------|---------------------|--|
| Тел       | ∴ +38-099-046-33-29 |  |

| 2.                                                   | Виктория            | Рябчун |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------|
| Тел                                                  | ∴ +38-095-684-59-81 |        |
| Эл                                                   | .                   | почта  |
| <a href="mailto:sumy@xopa.in.ua">sumy@xopa.in.ua</a> |                     |        |

|                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этот e-mail адрес защищен от спам-ботов, для его просмотра у Вас должен быть включен Javascript |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |
|--------------------|
| <b>Симферополь</b> |
|--------------------|

|                                                          |                     |       |
|----------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| <b>Попова</b>                                            | <b>Елена</b>        |       |
| Эл                                                       | .                   | почта |
| <a href="mailto:hora_simf@mail.ru">hora_simf@mail.ru</a> |                     |       |
| Тел                                                      | . +38-050-654-72-04 |       |