**«Сам себе психолог»** **(12+) Премьера**

**По средам в 20:00**

«Сам себе психолог» — это авторский цикл передач, в каждой из которых можно найти ответ на животрепещущую тему: зависимые отношения, психосоматика, тревога, правильный выбор партнера и многое другое.

В рамках «Психологической лаборатории» эксперты-психологи продемонстрируют набор демо-практик для работы с самим собой. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Пробуждение»** **(12+) Новые выпуски**

**По вторникам в 20:00**

«Пробуждение» — это документальный сериал о 10-дневной психотерапевтической экспедиции на Белуху — самую мистическую гору России. Это не просто маршрут, а внутреннее восхождение. Ведущие проекта — телесный психолог Ирина Коваленко и проводник Екатерина Палкина — познакомят участниц с мощными энергетическими практиками, техниками дыхания, медитациями, поработают с родом, телом, страхом и доверием.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Медитации»** **(12+) Новые выпуски**

**По вторникам в 20:40**

«Медитации» — это 20-серийный проект на стыке искусства, медитации и сказкотерапии. Универсальный инструмент для повседневной жизни, который помогает всей семье прорабатывать эмоции, расслабляться и находить внутреннее равновесие.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Снимаем маски»** **(12+) Новые выпуски**

**По четвергам в 19:40**

Психологическое телешоу «Снимаем маски» предлагает избавиться от ограничений и стать собой вместе с профессиональным психологом. Ведущие-психологи разбирают проблемы конкретных людей, анализируют их поступки и дают профессиональные рекомендации.