

# ПРОГРАММА РЕТРИТА «УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ»

## 1 ДЕНЬ ПОГРУЖЕНИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ

26 июня, пятница

Тема дня: встреча с собой настоящим. Без масок, без спешки. Только вы и ваше состояние.

12:00 - Заезд

Заселяемся в уютные номера

13:00 - 14:00 Обед

14:30 - 16:30 Знакомство с участниками и экспертами

- Проявление личного намерения и цели на ретрит
- Работа с телом: настройка внимания, пробуждение чувствительности

16:30 - 16:45 Кофе-брейк

16:45 - 18:30 Звуковая медитация сидя/лёжа с гонгом

Погружение вглубь себя через вибрации и тишину

18:30 - 19:00 Свободное время

19:00 - 20:00 Ужин

19:00 - 21:00 Посиделки у костра

Неформальное общение, мысли после практик

21:00 - 22:00 Свободное время

Баня / финская сауна или просто наслаждение тишиной

22:00 - 23:00 Отдых

## 2 ДЕНЬ УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ

27 июня, суббота

Тема дня: отпускание и работа с целями. Через тело, через звук, через состояние - освобождаем то, что мешает идти дальше.

07:30 - 08:00 Подъём

08:00 - 09:00 Цигун

Плавное пробуждение тела и энергии

09:00 - 10:00 Завтрак

10:30 - 12:00 Отпускание внутреннего напряжения

- Методы невербального гипноза (месмеризм)
- Освобождение от телесных зажимов и эмоциональных травм

12:00 - 13:00 Звуковая медитация с гонгом

Углубление состояния, интеграция

13:00 - 14:00 Обед

14:30 - 16:30 Продолжение работы:

- Гвоздестояние с элементами вербальной гипнотизации
  - Выход за границы привычного - встреча с опорой и волей
- (Каждый участник получает гвозди в подарок)

16:30 - 16:45 Кофе-брейк

16:45 - 18:30 Звуковая медитация сидя/лежа с гонгом. Мягкое закрепление состояния

- Работа с вниманием и намерением

18:30 - 19:00 Свободное время

19:00 - 20:00 Ужин

20:00 - 21:00 Медитативные практики на природе

21:00 - 22:00 Ответы на вопросы / посиделки у костра

22:00 - 23:00 Сон

## 3 ДЕНЬ НАСТРОЙКА НА БУДУЩЕЕ

28 июня, воскресенье

Тема дня: интеграция. Как забрать состояние с собой и начать управлять реальностью.

07:30 - 08:00 Подъём

08:00 - 09:00 Цигун

Закрепление телесной осознанности

09:00 - 10:00 Завтрак

10:30 - 12:00 Глубинная трансформация

- Прохождение через месмерический кризис
- Дыхательные практики для завершения процессов

12:00 - 13:00 Завершающая звуковая медитация с гонгом и вербальным сопровождением

Принятие, отпускание, намерение

13:00 - 14:00 Обед

14:00 - 15:00 Подведение итогов

- Ответы на вопросы
- Личные выводы и точки опоры после ретрита

15:00 - 16:00 Церемония завершения

Тортик, поздравления, тёплые слова и общее фото

16:00 - Выезд

С новым состоянием - в новую реальность 🌿