

Программа ретрита «Трансформация Души и тела» на о. Бали

Что такое ретрит?

Ретрит (англ. retreat) — уединение, удаление от общества, шума, суеты.

Ретрит — это время, посвящённое духовной практике с определёнными правилами и условиями. С помощью неё можно заложить качественный фундамент, на котором можно выстроить полноценную, гармоничную жизнь.

Чтобы поддерживать тело в форме, нужно тренировать его. Наши Душа, разум и ум точно так же нуждаются в совершенствовании. Духовная практика — это лучшая тренировка для Души.

Наш авторский ретрит — это уникальная, совершенная практика в ритме, который соответствует современному человеку. В программу ретрита мы включили теорию и практику, потому что знание без реализации загнивает и является причиной явления, которое называют "приобретённой беспомощностью". Человек все знает, но ничего не может сделать.

Тур рассчитан на новичков, а также людей уже практикующих йогу. Спортивная и активная основа тура — это ежедневные систематические занятия йогой. Объединяя разные виды йогических практик, динамических упражнений, статических упражнений (асан), медитации, мантры, работу с дыханием, ретрит помогает человеку максимально адаптироваться к окружающей сложной действительности, быть позитивным, жизнерадостным, активным, творческим, здоровым физически и психологически.

Все подобранные нами практики удивительно просты для изучения и регулярного практического, применения, а главное, уравнивают эндокринную систему, укрепляют нервную систему, увеличивают ёмкость лёгких, очищают кровь, приводят в равновесие тело, ум и Душу.

Мы учимся позитивному, поддерживающему Вас образу мышления. После прохождения курса у Вас появится шанс овладеть энергией ума и эмоций, чтобы вы могли управлять ей, а не она Вами.

Основные виды йогических практик:

- **Диначарья** — правильный распорядок дня и ежедневные занятия йогой, способствующие замедлению процессов старения и оптимальной работы организма, увеличению и сохранению жизненных сил
- **Сукшма-вьяяма** — динамические и статические упражнения, которые позволяют разогреть и укрепить мышцы, связки и суставы
- **Сурья-намаскара** — динамический комплекс приветствия солнцу, способствующий пробуждению тела и сознания
- **Комплекс асан** — упражнения для укрепления костно-мышечной системы. Основной акцент делается на увеличении гибкости, силы, выносливости, координации движений и сохранения здоровья
- **Пранаямы** — управление праной (жизненной энергией) с помощью дыхательных упражнений. В йоге применяется большое разнообразие пранаям, в которых используется ритм и глубина дыхания, для того чтобы оказывать воздействие на состояние здоровья, сознания, эмоций и управления ими, например, Сударшан Крия
- **Йога-нидра** — практика глубокого расслабления, которая мягко погружает в те зоны подсознания, куда требуется направить целительную энергию. Это происходит через упражнения, дыхательные практики и слова ведущего
- **Медитации** — практика глубокого расслабления. Цель любой медитации — остановить ум. Главное качество ума — беспокойство. По сути, человек находится в неосмысленном состоянии. Медитация помогает «остановить» ум, переосмыслить слова, поступки, жизнь в целом.
- **Мантры** — священный текст, слово или слог. Звук, являясь основой материального творения, оказывает сильное влияние на разум, эмоциональное состояние и даже на внешние предметы. Повторение мантры помогает раскрыть свою силу и, соединяясь с божественной энергией, мы способны изменить жизнь к лучшему. Произношение мантр пробуждает глубинные слои подсознания, увеличивает возможность понять суть, мудрость ведических знаний.
- **Энергетические практики** — активизация энергетических центров с помощью концентрации внимания и дыхания
- **Випассана** — медитация «прозрения». Ничто не проходит бесследно в жизни человека. Обида, измена, разочарование, гнев блокируют Вас от полноценных отношений с самим собой, оставляют след, который проявляется в виде напряженной зоны в нашем теле. С помощью медитации и созерцания своего внутреннего мира, будем определять эти зоны, блоки, чтобы «разбить» их, отпустить негативные эмоции.

Программа по дням

1-й день	16.00 Сбор всех участников ретрита в AnandaHome , знакомство. Задача встречи погрузиться в процесс, создать настроение, поставить цели, определить вектор движения. Вводный семинар «Тонкое тело человека. Чакры и энергетические каналы»
2-й день	06.00 Йога, пранаямы, знакомство с основными асанами 08.00 Выезд (пляж White Sand Beach). Сноклинг, для желающих фридайвинг 18.00 Энергетические практики для восстановления баланса
3-й день	06.00 Йога 10.00 Выезд (рисовые террасы) 17.00 Семинар «Способы работы с сознанием» 18.30 Знакомство с медитацией
4-й день	06.00 Йога 16.30 Семинар «Баланс семи сфер жизни» 18.00 Медитативный комплекс для борьбы с выдуманными недостатками. 19.00 Выезд в храм на просмотр балийского танца Кечак (по желанию)
5-й день	06.00 Йога, пранаямы 09.30 Выезд (храм Тирта Эмпл) 17.00 Арт-терапия. Мандала сердца. Работа с подсознанием 18.30 Вечерняя медитация, йога-нидра
6-й день	06.00 Йога 16.30 Випассана 19.00 Выезд в СПА и совместный ужин в кафе Карса
7-й день	06.00 Йога 09.30 Выезд (храм Бесаких). Медитация с монахом и энергетическое очищение 18.00 Вечерняя практика
8-й день	06.00 Йога 09.30 Выезд (вулкан и озеро Батур) 17.30 Йога-нидра
9-й день	06.00 Выезд (Улувату). Йога в Улувату 12.00 Пляж Паданг-Паданг 18.30 Совместный ужин+обсуждение процессов
10-й день	06.00 Йога 09.30 Выезд (водопад). Медитация 17.00 Пранаямы 18.30 Мантра-медитация