

Программа ретрита “ ПУТЬ К СЕБЕ ”

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.

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.

Общая цель всех практик – возвращение к себе, к своей истинной природе, к наилучшему варианту самого себя. Эти практики призваны помочь участнику Ретрита осознать своё Предназначение и реализовать его максимально эффективно.

Первый и последний день программы подразумевают заезд и отъезд участников!

1-й день	День заезда и знакомства участников ретрита. Отдых после перелета, адаптация. 08.30 Завтрак. 15.00 Сбор всех участников ретрита в AnandaHome. Задача встречи создать настроение, определить вектор движения, знакомство с программой. 20.00 Ужин.
2-й день	06.00 Йога. Знакомство с крией, пранаямой, асанами. 08.30 Завтрак. 09.30 Выезд. Рисовые террасы Тегаллаланг, святой источник Себату, традиционный балийский (вегетарианский) ужин у священника (20\$, <i>оплачивается дополнительно</i>). 20.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
3-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 10.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха. 12.00 Мастер-класс по Живой Кухне 17.00 Йога-тантра (белая тантра). Мастер: Хари Индер. 20.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
4-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 09.30 Выезд. Мистерия острова Бали. Водопад Нунг-Нунг, лес обезьян Сингараджа, заброшенный отель, место силы на озерах Братан и Буян, храм Тамплинган, ужин на вулкане. 20.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.

Программа ретрита “ ПУТЬ К СЕБЕ ”

5-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 09.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха. 13.00 Обед. 16.00 Наад-йога. Йога звука, гонг, мантры, поющие тибетские чаши, крийя и медитация. 20.00 Ужин. 20.30 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
6-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 09.30 Выезд. Один из лучших пляжей Бали Virgin Beach. Обед на пляже. 19.00 Ужин. 20.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
7-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 09.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха. 13.00 Обед. 17.00 Ребёфинг. Мастер: Хари Индер. 21.00 Ужин. 21.30 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
8-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак 09.30 Выезд. Храм Бесаких. Медитация, молитвенный обряд с монахом и энергетическое очищение. 20.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
9-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 10.00 Арт-терапия. Мастер: Елена Поздеева. 13.00 Обед. 14.00 Лила. Мастер: Хари Индер. 18.00 Ужин. 19.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха.
10-й день	06.00 Йога. 08.30 Завтрак. 09.00 Время для личных консультаций, массажей, энергетического лечения, детокса, отдыха (для тех, кто остается). 15.00 Закрытие ретрита. Подведение итогов. Прощание. Отъезд.

Помимо основной программы, вы можете заказать детокс, целительство, массажи, консультацию профильных специалистов и многое другое. В дополнительных файлах вы можете ознакомиться со всеми услугами и специалистами ретрит-центра.

ОСНОВНЫЕ ПРАКТИКИ РЕТРИТА:

- **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;
- **прана-вьяяма** — дыхательные техники, расширяющие жизненный объем легких, ведущие к пранаяме и большей продуктивности асан. Дыхание во время асан;
- **пранаяма** — 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;
- **звукотерапия тибетскими поющими чашами** — звуки Чаш способны дать высокодуховные переживания, позволяющие начать переосмысление своей жизни или получить ответы на вопросы, которые ранее не давали покоя;
- **медитация** — 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;
- **йога звука** — 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 звука и созерцания своего внутреннего мира, будем определять эти зоны, блоки, чтобы «разбить» их, отпустить негативные эмоции, самоисцеляться;
- **йога-тантра** представляет собой систему индуистских и буддийских методов самосовершенствования человека путем пробуждения, трансформации и осознанного использования сексуальной энергии. Данный стиль йоги основан на тантрах, священных текстах, почитаемых как божественные откровения, содержащие описания физических и психических техник работы с энергиями.
Йога Белой Тантры практикуется в парах и в группах. Через пение мантр, поддержание определенных поз тела и общения, достигается синхронизация индивидуального поля энергии с полем группы и Бесконечности. Созданная таким путем энергия очищает физическое и ментальное тело человека. Кто может практиковать тантра йогу: данный стиль рекомендуется людям, желающим научиться правильно воспринимать свое тело, высвободить внутренний потенциал, освоить техники глубокого расслабления и расширения сознания, избавиться от сексуальных комплексов и привычки загонять вглубь свои истинные желания;
- **арт-терапия** — главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики;
- **лила** — игра самопознания. Используется для понимания своего собственного состояния на данный момент жизни. Наблюдая за своим движением от плану к плану на карте игры можно увидеть какие качества приводят нас к падению, а какие помогают развитию и поднимают на новый уровень эволюции. Сознательное отслеживание своих перемещений по игровой доске и сопутствующих им возникающих внутри состояний дает возможность глубже проникнуться божественными принципами и знанием, лежащим в основе игры. Это одновременно изучение священных писаний и исследование своего "Я", соединенные в одном процессе;
- **ребёфинг** — "Это практический навык, который мы можем использовать каждый день. Мы можем применять его, чтобы расслабиться, устранить стресс и напряжение, увеличить творческую способность, энергию и здоровье." Ребёфинг — это искусство и наука обучения заново тому, как дышать Энергией так, как мы делали это, когда были новорожденными детьми".