

3-х дневный ретрит LAROM «ТОЧКА ОПОРЫ»



1-й день четверг	
12.00	Сбор участников, поздний завтрак
13.30	Круг «Знакомство»
15.00	обед
16.00	Мастер класс "Голос тела" проводит Елена Роголь. Наше собственное тело - одна из важнейших точек опоры! Как научиться слышать голос своего тела и опираться на ресурсы, данные нам природой.
18.00	ужин, прогулка у моря на закате
19.00	Арт Коучинг проводит Бронислава Казанцева. Авторский метод Брониславы Казанцевой помогает раскрыть скрытые природные способности и научиться пользоваться ими в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
21.00	Завершающая Медитация

2-й день Пятница	
8.30	Практики релаксации на берегу моря проводит Анна Зельвенская
9.30	Завтрак
10.30	«LEELA» проводит Ирена Лещинская LEELA – это процесс, дающий возможность сэкономить годы, т.к. на Поле «LEELA» решаются задачи и проясняются ситуации, которые в обычной жизни забирают много лет и ресурсов.
14:00	обед
15:00	продолжение «LEELA»
19:00	ужин
20:00	Завершающая Медитация

3-й день Суббота	
8.30	Практики релаксации на берегу моря проводит Анна Зельвенская
9.30	Завтрак
10.30	Мастер-класс: «Где моя Точка Опоры?» проводит София Мор. Как устроено энергетическое поле человека и как мы взаимодействуем с энергией Вселенной.
13.00	обед
14.00	Мастер класс по рефлексологии проводит Ева Коган. Основы рефлексологии и ее практическое применение.
16.00	Групповая дыхательная Сессия. Проводит Юрий Дункель
18.30	ужин
19.30	завершающий Круг
20.30	отъезд

Куратор Программы Анна Зельвенская - практикующий психолог с опытом более 17 лет, преподаватель хатха йога и кундалини йога.

3-х месячное сопровождение включает в себя

1. Взаимодействие с Куратором.
2. общение в общем чате участников Ретрита, где можно обсуждать изменения, происходящие после Ретрита и задавать вопросы Мастерам LAROM.
3. Три Мастермайнда (1 раз в месяц)
4. очные и онлайн встречи с мастерами LAROM (optional)