
Ретрит в Карелии



Пробуждение женской

СИЛЫ: ПУТЬ К УВЕРЕННОСТИ, ГАРМОНИИ И ЛЮБВИ

Авторский тренинг-ретрит

в Южной Карелии (Сортавала)

«Пробуждение женской силы»

5 дней в загородном отеле у лесного озера

Это не просто отдых - это мощный импульс для изменений, обновлений, осознаний.

Не просто тренинг - это погружение, возвращение к себе, замедление.

Этот тренинг-ретрит для Вас, чтобы

- ✓ пройти по нестандартным маршрутам

- ✓ оценить тишину и увидеть Карелию с её самой таинственной стороны.

Оставить суету позади –
приезжайте в Карелию!



Этот тренинг-ретрит для Вас, чтобы

- ✓ получить глубинные изменения, а не просто отдых.
- ✓ обрести баланс и внутреннюю гармонию.
- ✓ в безопасном кругу найти понимание и поддержку.
- ✓ перезагрузиться, найти ответы и выйти обновленной!

Никакой магии и эзотерики, только научно доказанные современные методики с опытными психологами.

Раскрыть свою женскую силу возможно
на тренинге-ретрите в Карелии!

Доверительное пространство - группа всего 8 человек – каждая получает внимание и поддержку.



Ведущие ретрита: Елена Сологубова

- Психолог, МАК-, ЭОТ-, гипно-, игротерапевт (опыт 30+ лет)
- Педагог, автор и ведущая ретритов и тренингов для женщин (провела более 300)
- в браке 30+ лет, мама 4-х детей
- Знает, как сохранять баланс и гармонию в отношениях и жизни

Ведущие ретрита: Светлана Бальсина

- Танцевально - двигательный и телесно - ориентированный терапевт
- Специалист по психосоматике
- Ведущая Женских кругов и ретритов
- Провела более 250 групп
- Самостоятельно исцелилась от заикания и нейродермита через работу с телом.





Ретрит в Карелии

Здесь вы расслабляетесь,
находите ответы на важные
вопросы

выходите на новый уровень
осознанности

наполняйтесь энергией

Этот тренинг-ретрит – для
Вас!





Ретрит в Карелии

- Понимаете свои желания
- Раскрываете свою сексуальность
- Обретаете баланс
- Укрепляете самооценку
- Ощущаете свою внутреннюю силу
- Пробуждаете свое тело, избавляясь от блоков и напряжения
- Заряжаетесь энергией в местах силы и тишине уникальной первозданной природы Карелии

Вас ждет на ретрите

Увлекательное познание себя:

🌿 Трансформационные игры - обнаруживаете, какие стратегии в вашей жизни неэффективны и находите ресурсы и способы восстановления и развития, знакомитесь с собой настоящей

🌿 Телесные практики - слышите даже самый тихий голос своего тела

🌿 Практики с метафорическими картами - получаете доступ к подсознательному

🌿 Арт-терапия - выражаете скрытые и подавленные эмоции и чувства

🌿 Круг единомышленниц - поддержка,

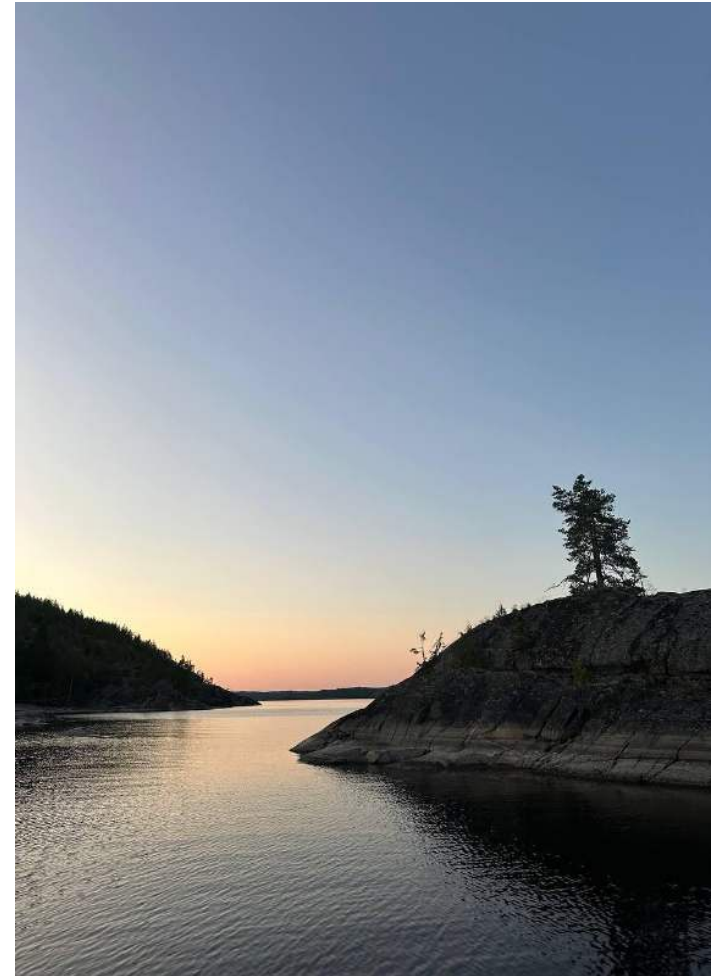


Вас ждет на ретрите

🌿 Белые ночи

🌿 Тишина и природа –
прогулки, уникальные
маршруты, места силы. -
активация ресурсов.

🌿 Атмосфера: уединение,
мистика, сила природы и
пограничное чувство
«края света».



Вас ждет на ретрите

Творческие мастер- классы:

- Создаём свои картины
Места Силы из Карелии под
руководством мастера
- Упаковываем свои
намерения в ароматические
свечи
- Увозим с собой картину и
свечу



Вас ждет на ретрите Гастрономический мастер-класс

Лепим своими руками
карельский пирожок
«калитку», узнавая
секреты национальной
выпечки, чтобы
радовать близких и
удивлять гостей.



Мы размещаемся в лесном коттедже на берегу озера

- Проживание в по
двое в комнате
- Трёхразовое питание
карельской кухни
- Баня с веником



Программа: 1 день/ среда:

- Встреча на вокзале - знакомство
- Завтрак в Сортавала
- Экскурсия по городу Сортавала
- Трансфер в отель (70 км от города)
- По дороге - экскурсии на гору Паасо и водопады Ахинкоски (в Рускеала)
- Экскурсия по парку - подземная Рускеала
- Перекус в парке
- Трансфер в лесной отель - Заселение
- Обед
- МАК-практика, постановка цели на ретрит
- Лесная прогулка , медитация
- Ужин - вечерний круг



Программа: 2 день/ четверг:

- Завтрак
- Утренняя прогулка- восстановление и настрой на день
- Техника с МАК - определите свои истинные желания и потребности
- Обед
- Трансформационная игра “Территория счастливой женщины” - увидите свои ресурсы и путь к гармонии в разных сферах своей жизни
- Прогулка у озера - наполнение ресурсами
- Ужин
- Арт-практика пробуждения женственности и сексуальности - вечерний круг
- Баня с венником



Программа: 3 день/пятница

- Завтрак
- Прогулка на Рысью гору (4 км от отеля) - телесные практики
- Обед
- Водная прогулка на остров - телесные практики на природе
- Ужин
- Вечерний круг - танцевально-двигательная терапия
- Баня с веником



Программа

4 день, суббота

- Завтрак
- Прогулка у озера - настрой на день
- Гастрономический мастер-класс - своими руками лепите карельский пирожок - "калитку"
- Обед
- Трансформационная игра "Путь через болото" - обнаружите неожиданный ресурс и идеи для достижения заветного желания
- Лесная прогулка - наполнение силой и ресурсами
- Ужин
- Вечерний круг
- Баня с веником



– Программа

5 день, воскресенье:

- Завтрак
- Утренняя прогулка, медитация - настрой на день
- Мастер-класс: место силы Карелии - с мастером напишите картину своими руками и заберете с собой.
- Обед
- Создание аромасвечи намерения
- Завершающий круг
- Трансфер до Сортавала
- Магазины, сувениры
- Отъезд домой



Мы все продумали за вас. В тур включено :

- Проживание в коттедже по 2 человека в комнате
- Комплексное трехразовое питание
- Экскурсии в горный парк Рускеала, на гору Паасо, водопады Ахинкоски (здесь снимали "А зори здесь тихие..")
- Пятидневный (30 часов) психологический тренинг (арт-терапия, телесные практики, медитации, трансформационные игры, практики с МАК, танцевально-двигательная терапия)
- Гастрономический мастер-класс
- Творческие мастер-классы
- Баня с веником
- Трансфер от вокзала в отель и обратно.

Ждем Вас в Карелии!

17-21 июня - время белых ночей, земляника

1-5 июля - время белых ночей, земляника

8-12 июля - ночью еще довольно светло, первые ягоды: черника, морошка, грибы: лисички

5-9 августа - ягоды: черника, грибы: лисички

12-16 августа - ягоды: черника, грибы: лисички, белые

26-30 августа - грибы: белые, подберезовики, опята

Вы самостоятельно доезжаете до г. Сортавала.
Мы встретим Вас на вокзале.

С собой рекомендуем взять :

- Отличное настроение и готовность к открытиям
- Теплую одежду, ветровку или куртку
- Дождевик или зонт
- Резиновые сапоги, удобную обувь для прогулок по влажному лесу и скалам
- Термокружку или термос, чтобы пить горячий чай во время прогулок
- Если хотите - коврик для телесных практик
- Купальник и шапочку в баню
- Резиновые тапочки или сланцы (для бани и комнаты)

Стоимость тура 207 000 рублей (полный пансион с комплексным трехразовым питанием, экскурсии, психологические практики, мастер-классы, баня, пешие и водные прогулки, трансфер)

С каждым участником мы заключаем договор и выдаем чеки.

Возможна банковская рассрочка (несколько банков на ваш выбор) на 3 или 6 месяцев (согласуем срок, и оформите по ссылке, как в интернет-магазине, в этом случае стоимость составит 230 000 руб)

Елена Сологубова

автор и ведущая ретрита,
психолог

запись и ответы на вопросы

по тел. +7 (921) 702 15 65, +7 (911) 665 18 95

VK



Ретрит

