



Трансформационный ретрит «ВОЗРОЖДЕНИЕ» в САНАТОРИИ первая линия в г. Каспийск

Путешествие к телесному здоровью, эмоциональной гармонии и новой жизненной энергии

«Возрождение» — это не просто отдых. Это мягкая, глубокая перезагрузка тела, психики и жизненного сценария.

Что входит в программу ретрита

Пространство для восстановления

- Проживание в комфортабельном двухместном номере, созданном для глубокого отдыха
 - Трёхразовое сбалансированное питание, поддерживающее гормональную, нервную и энергетическую систему
-

Профессиональное сопровождение тела и здоровья

- Индивидуальная консультация **эндокринолога** — баланс гормонов и жизненной энергии
 - Консультация **невропатолога** — восстановление нервной системы и снятие стресса
 - Приём **терапевта** — комплексный взгляд на состояние здоровья
 - Сеанс **репродуктолога** — гармонизация репродуктивного потенциала и женского/мужского ресурса
 - Персональная **коуч-сессия** — раскрытие потенциала, работа с целями и внутренними блоками
-



Телесные практики обновления

- **Жемчужная ванна** — мягкое очищение и глубокое расслабление
 - **Озоновая процедура** — обновление клеток, детокс и повышение жизненного тонуса
 - **Энергетический массаж тела** — освобождение от телесных зажимов и активация потока энергии
-



Психоэмоциональная трансформация

- Ежедневные **медитации и практики осознанности**
 - Авторский **курс «Осознанное счастье»** — перепрограммирование эмоциональных и жизненных сценариев
 - Эксклюзивные **методические материалы и практики** для интеграции изменений в повседневную жизнь
-

Ритуалы глубокой перезагрузки

- **Вечерние прогулки в природе** — мягкая интеграция, заземление и восстановление ритмов
 - Пространство тишины, поддержки и бережного сопровождения
-

Результат ретрита «Возрождение»

После программы участники:

- ✨ чувствуют легкость в теле и ясность в голове
 - ✨ восстанавливают энергию и эмоциональный баланс
 - ✨ получают новые стратегии жизни и внутреннюю опору
 - ✨ выходят с ощущением «Я заново родился/родилась»
-

Кнопка оплаты

Автор и ведущая программы:

София Ибрагимова — основатель Международного Восточного Университета Коучинга, мастер-коуч с 10-летней практикой, создатель трансформационных ретритов и программ для женщин. Помогла более 1000 женщинам обрести любовь к себе, своей жизни и духовному пути. Миссия — привести людей к глубокому принятию себя и пониманию своих жизненных смыслов.



✨ София Ибрагимова — проводник к Возрождению

Меня зовут София Ибрагимова.

Я основатель Международного Восточного Университета Коучинга коуч MSI и создатель пространства Sofi Rumi.

Более 10 лет я сопровождаю людей в их глубинных переходах — из боли к любви, из кризиса к смыслу, из выживания к осознанной жизни.

Я помогла более 1000 женщинам почувствовать любовь к себе, к жизни и к Богу.

Моя миссия — привести человека в состояние полного принятия себя и ясного понимания своих смыслов.

«Возрождение» — это пространство, где ты возвращаешься к себе.
И твоя новая жизнь начинается здесь.

Экспертный опыт

- 10+ лет профессиональной практики
 - 10 + лет проведения международных тренингов и ретритов
 - 1000+ трансформированных клиенток по авторским программам по всему миру
-

Мой путь

Более 10 лет я иду рядом с людьми на их пути внутреннего пробуждения, соединяя знания восточной мудрости, коучинга, психологии и духовных практик.

За эти годы я провела сотни тренингов, программ и ретритов, создавая пространства, где люди могут вспомнить, кто они есть на самом деле.

Более 1000 женщин прошли через мои программы и почувствовали любовь к себе, к людям, к своей жизни и к Богу — как живое присутствие в сердце, а не как концепцию.

Моя миссия

Моя миссия — привести человека в состояние глубокого принятия себя и ясного понимания своих жизненных смыслов.

Я верю, что внутри каждого человека уже есть ответы, сила и свет.

Моя задача — помочь этому свету проснуться.

Мой подход

Я работаю на пересечении:

- **древних восточных знаний**
- **современного коучинга и нейropsихологии**
- **телесных и энергетических практик**
- **духовного сопровождения и практик осознанности**

**Мои программы — это не обучение.
Это инициация в новую версию себя.**

Почему «Возрождение»

Ретрит «Возрождение» родился как отражение моего пути.

Я знаю, каково это — терять себя, искать смысл, проходить через кризисы и заново собирать свою душу по частям.

И я знаю, как выглядит момент, когда человек говорит:

«Я вернулся к себе. Я живу. Я люблю. Я чувствую
смысл».

Именно для этого я создаю свои пространства.

Моё видение

Я вижу мир, где люди живут из любви, осознанности и внутренней силы.

Где женщины чувствуют свою ценность и священную природу.

Где человек знает свои смыслы и живёт не из страха, а из света.

Мои слова участникам

Ты не сломан. Ты в пути.

И «Возрождение» — это твой дом на этом пути.

Твоя уникальная формула трансформации

Тело → Эмоции → Сознание → Энергия → Новая реальность

Для кого:

- Женщины и мужчины от 25 лет
- В состоянии выгорания, кризиса, поиска смысла
- Предприниматели, топ-менеджеры, коучи, психологи
- Готовые инвестировать в здоровье и трансформацию
- Люди с тревогой и паническими атаками
- Эмоциональное выгорание
- Хронический стресс
- Чувство пустоты и потери смысла
- Желание обрести внутреннее счастье

БОНУС: ПРОГРАММА ПОСЛЕ РЕТРИТА

Участникам дается:

- 30-дневный онлайн сопровождение
- Чек-лист анти-паники
- Аудио-медитации на 21 день
- Закрытый чат поддержки

РЕЗУЛЬТАТ УЧАСТНИКОВ

За 10 дней Вы

- ✓ Научитесь останавливать панические атаки
- ✓ Перезагрузите и восстановите нервную систему
- ✓ Почувствуйте глубокое спокойствие
- ✓ Укрепите свою ценность и ценность жизни
- ✓ Получите персональный план устойчивой счастливой жизни и план поддержки
- ✓ Понимать свои эмоции

✓ Начнете испытывать больше счастья и устойчивости

✓ Обретете душевное и телесное спокойствие



Ретрит «Возрождение» — это пространство, где тело исцеляется, эмоции освобождаются, а сознание создаёт новую реальность. Это не отдых. Это новая точка отсчета вашей жизни.

Количество мест ограничено- всего 10 чел