



первая линия
САНАТОРИЙ ЭНЕРГЕТИК КАСПИЙСК



✨ Оздоровительный ретрит «Возрождение»

**10 дневная программа глубокого восстановления
тела, эмоций и жизненной энергии с проживанием
в санатории: Первая Линия в г. Каспийск**

Для кого:

- Люди с тревогой и паническими атаками
- Эмоциональное выгорание
- Хронический стресс
- Чувство пустоты и потери смысла
- Желание обрести внутреннее счастье

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Формат:

- Проживание в санатории (тихо, природа, питание)
- Группы 8–15 человек
- Ведущие: коуч и мастер терапевтических и духовных практик, психолог/психотерапевт, инструктор медитации, массажист
- Минимум гаджетов (digital detox)

КЛЮЧЕВЫЕ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ

Жить, а не существовать.

- Телесная терапия — Тело помнит. Тело исцеляет.
- Теория и философия — Мудрость, которая становится опорой.
- Коучинг целей — Цели из души, а не из «надо».
- Исцеление травм — Вернуть себе своё сердце.
- Медитации — Тишина — ваш главный ресурс.

Что входит в программу:



Комфорт и забота

- Проживание в уютном **двухместном комфортабельном номере**
- **Трехразовое сбалансированное питание** для поддержки тела и энергии



Медицинское и экспертное сопровождение

- Индивидуальный приём **эндокринолога**
- Консультация **невропатолог**
- Консультация **терапевта**
- Персональная **коуч-сессия** (глубокая работа с целями, ресурсами и внутренними состояниями)
- Сеанс **реабилитолога**



РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

После 10 дней человек:

- умеет останавливать панические атаки
 - чувствует спокойствие в теле
 - понимает свои эмоции
 - имеет план поддержки
 - чувствует внутреннюю гармонию и смысл
 - испытывает больше счастья и устойчивости
-
- Телесная терапия — Тело помнит. Тело исцеляет.
 - Теория и философия — Мудрость, которая становится опорой.
 - Коучинг целей — Цели из души, а не из «надо».
 - Исцеление травм — Вернуть себе своё сердце.
 - Медитации — Тишина — ваш главный ресурс



ОБЩЕЕ РАСПИСАНИЕ ДНЯ

07:00 — Подъём, мягкое пробуждение тела
07:30 — Утренняя медитация
08:30 — Завтрак
09:30 — Групповая терапия / лекция
11:00 — Индивидуальные сессии (коуч/психолог) или массаж, ванны, процедуры
13:30 — Обед
14:00 — Тихий час / прогулка на природе, практика тишины
15:00 — Трансформационный тренинг:
18:00 — Телесная терапия / арт-терапия,
18:30 — Ужин
19:30 — Вечерняя медитация + круг поддержки
21:00 — Ритуал расслабления и сон



10-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1 — БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОВЕРИЕ

Цель: почувствовать безопасность, снизить тревогу, мягкое вхождение в программу

Практики:

- Знакомство и круг доверия
- Психообразование: что такое панические атаки
- Медитация «Я в безопасности»
- Мягкий релакс-массаж
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 2 — ТЕЛО И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Цель: восстановить связь с телом

Практики:

- Дыхательные упражнения
- Телесно-ориентированная терапия
- Прогулка молчания
- Массаж
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 3 — ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГРУЖЕНИЕ

Цель: безопасно прожить подавленные эмоции

Практики:

- Практика «контейнирование эмоций»
- Арт-терапия (рисование эмоций)
- Письменная терапия
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 4 — МЫСЛИ И ТРЕВОЖНЫЕ ПАТТЕРНЫ

Цель: Развить позитивное мышление

Практики:

- Телесная энергетическая терапия
- Практика «наблюдатель мыслей»
- Индивидуальная коуч-сессия
- Медитация осознанности
- Трансформационный тренинг, по изменению негативного мышления

ДЕНЬ 5 — САМОЦЕННОСТЬ И САМОПРИНЯТИЕ

Цель: укрепить внутреннюю опору

Практики:

- Практика «Прогулка в прошлое за ресурсами»
- Зеркальная терапия, практика в парах.
- Терапевтическая практика: Письмо покаяний
- Теплый расслабляющий массаж
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 6 — ПРОЖИВАНИЕ СТРАХОВ

Цель: снизить страх панических атак

Практики:

- Управление состояниями, групповая лекция
- Практика: Шкала саморегуляции
- Творческие игры
- Медитация на принятие
- Тренинг: Осознанный Выбор-Вопрос-Возможность

ДЕНЬ 7 — СМЫСЛ И ЦЕННОСТИ

Цель: найти внутренний ориентир и смысл

Практики:

- Лайф-коучинг: Поиск внутренних ценностей
- Практика: Колесо Ценностей
- Природный ретрит (поход/молчание)
- Практика благодарности
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 8 — СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ

Цель: научиться входить в состояние радости

Практики:

- Нейро Медитации на счастье
- Танцевально-двигательная терапия
- Практика «пиковые моменты жизни»
- Сатсанг- вечерние круги(вопросы и ответы)

ДЕНЬ 9 — ИНТЕГРАЦИЯ И НОВЫЕ НАВЫКИ

Цель: закрепить результаты

Практики:

- Создание личного плана спокойствия
- Анти-панический протокол
- Коуч-сессия «жизнь после ретрита»
- Тренинг: Жизнь после ретрита

ДЕНЬ 10 — ЗАВЕРШЕНИЕ И ПЕРЕХОД В ЖИЗНЬ

Цель: мягкое возвращение в мир

Практики:

- Финальная церемония
- Групповая интеграция
- Письмо будущему себе
- Медитация «новый я»

БОНУС: ПРОГРАММА ПОСЛЕ РЕТРИТА

Участникам дается:

- 30-дневный онлайн сопровождение в чате группы
- Аудио-медитации на 21 день
- Закрытый чат поддержки

Мы в социальных сетях: