

БАКУ

ВЫЕЗДНОЙ
Ретрит
“Погружение. Часть 1”

Автор: Анар М.
www.dot-circle.com

ТЫ задаешься вопросами
“Как мне понять себя ?”
“Как мне найти покой внутри ?”
“Где найти источник жизни ?”

Тишина. Спокойствие. Правда.

“Погружение. Часть 1” это ретрит который будет наполнен уникальными практиками, упражнениями и уединением с собственной душой..
В уединении с самим собой Ты Прочувствуешь силу Тишины, Услышишь голос Души, приобретешь Покой и Осознанность.

ПРОГРАММА РЕТРИТА

Практика Молчания, Дыхания и Энергии

Практика долгих медитаций

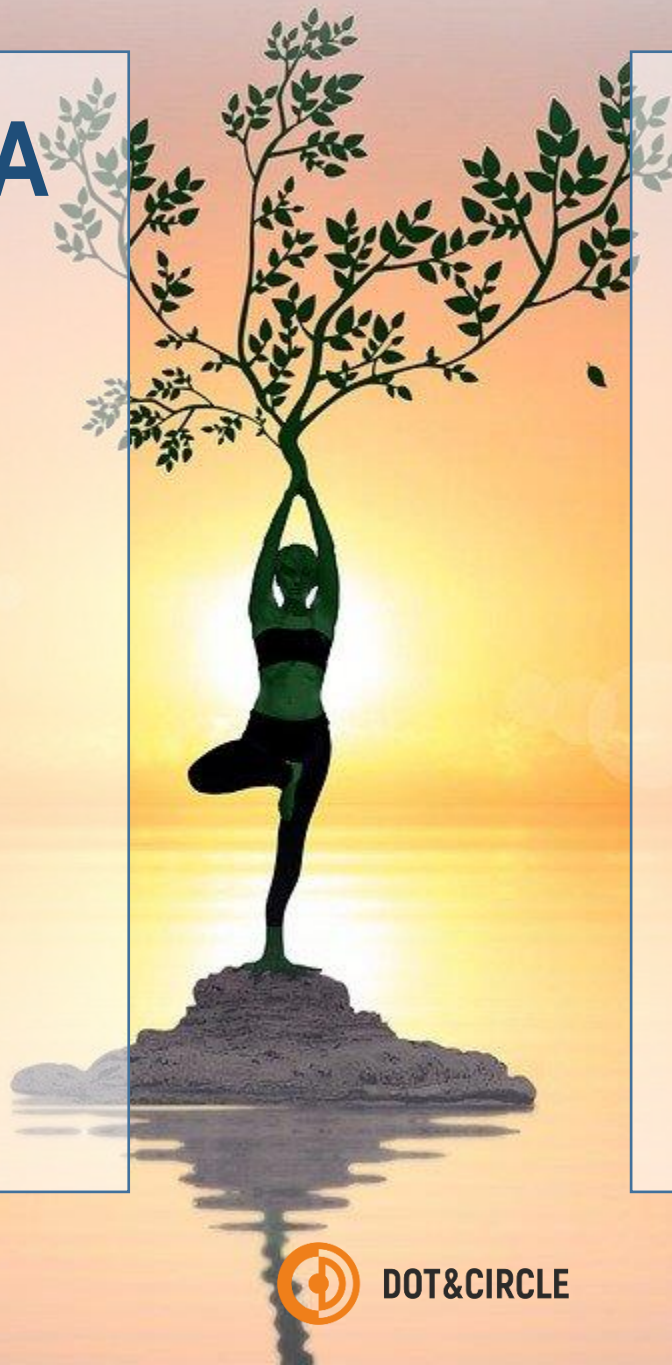
Техника очистительного дыхания

Легкое голодание

Ощущения прилива Энергии, Ясности
Ума и освобождения от Внутренних
Страхов

Самопознание и Погружение

Гималайские техники внутренней работы
для начинающих



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

...Что такое Погружение и почему оно важно ?

....Как научиться молчать в жизни ?

...Как синхронизировать энергию с внешними отношениями ?

Как запустить механизм очищения ума и освободится от страхов ?



DOT&CIRCLE

РАСПИСАНИЕ

СУББОТА
15.05.21

8.00 – Начало - инструктаж

8.30 – 10.00 – индивидуальное упражнение
«Уединение» (Келья)

10.00 – 10.30 - Обратная связь

10.30 - 12.30 – Упражнение «Мауна» 2 часа
безмолвия

10.30- 11.00 – Медитация « Избавление от
Тревоги»

11.00 – 12.00 – Рисование « Карта сознания»

12.00 – 12.30- Медитация « Избавление от
страхов»

13.00 – Тихий обед

14.30 – 15.00 – Упражнение «Эмбрион»

15.00.- 15.30 – Внутреннее погружение

15.30 – 16.30 – Час закрытых глаз

16.30 – 17.00 - Медитация в Движении

17.00 - 17.30 – Упражнение «Жизнь без взгляда»

17.30- 18.00 – Перерыв

18.00 – 19.00 – Беседы. Час Благодарности

19.00 – 19.30- Завершение

Основные правила участия



- На ретрит не опаздывать
- Курить или употреблять алкоголь в время программы запрещено
- Правило «В эфире один микрофон»
- Строго следовать требованиям ретрита
- Мы уважаем мнение каждого участника
- Мобильная связь категорически запрещена
- Напитки и еду употреблять в время занятий нельзя
- С собою надо принести спортивную или легкую одежду
- Отказываться выполнять упражнение запрещено
- О каких либо недомоганиях сообщать до упражнения
- Отлучаться до окончания запрещено
- На ретрите время отсутствует
- Важно не присутствовать а участвовать



РЕТРИТ - ПОГРУЖЕНИЕ

Чтобы жить полной жизнью, надо понять себя.