



# Азербайджан

ВЫЕЗДНОЙ  
Ретрит

## “Погружение. Часть 2”

Автор: Анар М.  
[www.dot-circle.com](http://www.dot-circle.com)



Ты задаешься вопросами

“Как убрать страхи ?”

“Как изменить характер?”

“Как приобрести самообладание ?”



Темнота. Молчание. Осознание.

“Погружение. Часть 2” 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 Мауна, Дыхания и Энергии

Практика долгих медитаций

Техника с закрытыми глазами

Легкое голодание

Энергетические упражнения

Самопознание и Визуализация

Гималайские техники внутренней работы  
для начинающих ( Часть2 )

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

...Что такое Внутренний диалог и  
почему он важен ?

....Как углубить и внедрять молчание  
в жизнь ?

...Как оптимизировать 5 восприятий  
и начать их правильно  
использовать?

Как запустить механизм очищения  
от страхов ?

Как внедрять правильный образ  
жизни?



DOT&CIRCLE



# День 1

## РАСПИСАНИЕ



ПЯТНИЦА

18.06.21

11.00 – Выезд из города - ( Фото сессия) - Практика

13.00 – 14.00 –Исмаиллы Обед ( Это не обязателька)

14.00 – 15.00 - Дорога к Локации ( Гебеле)

15.00 - 16.00 – Адаптация и мобилизация

16.00- 16.30 – Induction

16.30 – 17.30 – Разминка + Дыхательные упр.

17.30 – 18.00 - Медитация « Избавление от Тревоги»

18.00 – 18.30 - Начало мауны ! - Медитация

« Успокоение Ума»

18.30 – 19.00 – «Минуты Чая» – Практика - Конец Мауны !

19.00 – 19.30 – Энергетические упражнения

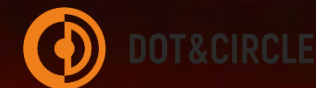
19.30 – 20.30 – Ужин

20.30 – 21.30 – Час Чтения



# День 2

СУББОТА  
19.06.21



07.00 – Утренняя Гигиена

08.00 – Медитация « Концентрация»

08.30 –Гимнастика Позвоночника

09.00 - 10.00 – Завтрак

10.00 – Упражнение ( Эстафета ) ( Позитив)

11.00 – Упражнение « Эмбрион»

11.30 - Медитация « Тело » - Начало «Мауна»

12.00 – 13.00 – Упражнение «Углубление»

13.00 – 14.00 – Безмолвный Обед

14.00 – 14.30 – Энергетическая Гимнастика

14.30 – 15.00 – Энергетические упражнения

15.00 – 17.00 – Упражнения с закрытыми глазами

15.30 – Упражнение « Пространство»  
Движение (ЗГ)

16.00 – Упражнение « Калиграфия» (ЗГ)

16.30 – Медитация « Погружение»

17.00 - Конец Мауны ! Перерыв на чай

17.30 – Уединение

18.30 – Дыхательная практика

19.00 - Лекция

20.00 – Ужин + свободное время

21.00 – Чтение

22.00 – Свободное время



07.00 – Утренняя Гигиена

08.00 – Медитация « Концентрация»

08.30 –Гимнастика Позвоночника

09.00 - 10.00 – Завтрак

10.00 – Парная медитация

11.00 – Групповая медитация

11.30 - Медитация «Трансформация»

12.00 – 13.00 – Вопросы – Ответы

13.00 – 14.00 – Демобилизация с локации

14.00 – Отъезд – По дороге домой поездка в Лахыч ( Практика)

18.00 – Прощание !



# Основные правила участия

- Вы можете прибыть на локацию на своем транспорте или совместно с кем то из группы ( обговариваем индивидуально)
- Следует строго следовать графику
- Курить или употреблять алкоголь в время программы запрещено
- Мобильная связь категорически запрещена ( будет отведено специальное время)
- Напитки и еду употреблять в время занятий нельзя
- Покидать место ретрита в течении всей программы запрещено
- Мешать другим участникам запрещено
- Опаздывать на утро не приветствуется
- В комнатах остаемся по несколько человек, соответственно мужские комнаты и женские комнаты
- Если вы по графику принимаете лекарства сообщайте заранее
- Если вы вакцинированы или переболели обязательно сообщите
- Если вы хотите с кем – то из близких приехать ? Предварительное знакомство с инструктором обязательно ! Только потом принимается решение !
- Селфи, съемки можно делать
- Смотреть ТВ или слушать любую отвлекающую музыку запрещено
- Дорогие вещи, украшения и прочее приносить не надо ☺
- Отказываться выполнять упражнение запрещено
- О каких либо недомоганиях сообщать до упражнения
- Правило «В эфире один микрофон»
- Мы уважаем мнение каждого участника, его свободу и предпочтения
- Часы Чтения : Книги Трансформация Для тех кто прошел ( Обязательно взять). Для других будет предоставлена Литература.
- Обязательно важно вести дневник и писать о своих переживаниях в течении всей программы
- Ретрит это не отдых – Это работа
- График программы может меняться в виду успеваемости и желания участников
- За собою убираем весь мусор
- На ретрите время отсутствует
- Важно не присутствовать, а участвовать

## Что с собою взять ?

- ✓ Если у вас проблемы с шеей или позвоночником и вас есть своя подушка ? – Берите !
- ✓ 2 плотные простыни на человека– для постели и для упражнений
- ✓ Йога мат – если нет ? Заранее сообщите нам
- ✓ Одежда легкая, спортивная или даже йоговская
- ✓ Средства личной гигиены, вплоть до своего шампуня и мыла
- ✓ Сменная одежда и т.д.
- ✓ Если у вас свой транспорт возьмите с собою воду из расчета 2Л в день на человека
- ✓ Рекомендую с собою взять 1 чашку, тарелку и т.д. Одноразовая посуда настоятельно рекомендуется
- ✓ Если вы предпочитаете спать на полу ? Можете соответственно с собою взять нужные вещи.
- ✓ Если вы хотите приколоться ? И переночевать в палатке в дворе ? Это допускается !
- ✓ Остальные моменты обсуждаются в индивидуальном порядке !



# ОПЛАТА ?

*Участие в программе - 200 Манат*

*Проживание - от 99 Манат*

*Питание - 50 Манат*



*\*Цена за проживание будет зависеть от количества участников. Оплата на месте.*

*\*Питание включает в себя: 2 завтрака, 2 ужина  
1 обед.*

*\*Блюда вегетарианские*

*\* Чаи на травах*



A person with long dark hair, wearing a light-colored long-sleeved shirt, is sitting cross-legged on a rock ledge inside a cave. They are looking out through a large, irregular opening in the cave wall. The view outside shows a misty, mountainous landscape with a river or stream winding through it. The sky is overcast and grey. The cave walls are dark and textured.

# РЕТРИТ – ПОГРУЖЕНИЕ

## Часть 2

Мир открыт только тому кто не ограничен внутри !  
Для остальных – это картинка за окном !