

АРМЕНИЯ

# Терапия путешествием

ХОЧУ В ТУР

ПРЕВРАЩАЕМ ТУР ИЗ БЕГА ПО  
ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМ В  
ГЛУБОКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ



**АРМЕНИЯ**

**Пять дней,  
чтобы вырваться из  
городской рутины и оказаться  
среди озер, гор и коров.**

**Эта поездка, где привычная  
жизнь ставится на паузу, а  
главное - появляются новые  
друзья и вдохновение на  
новый этап жизни.**

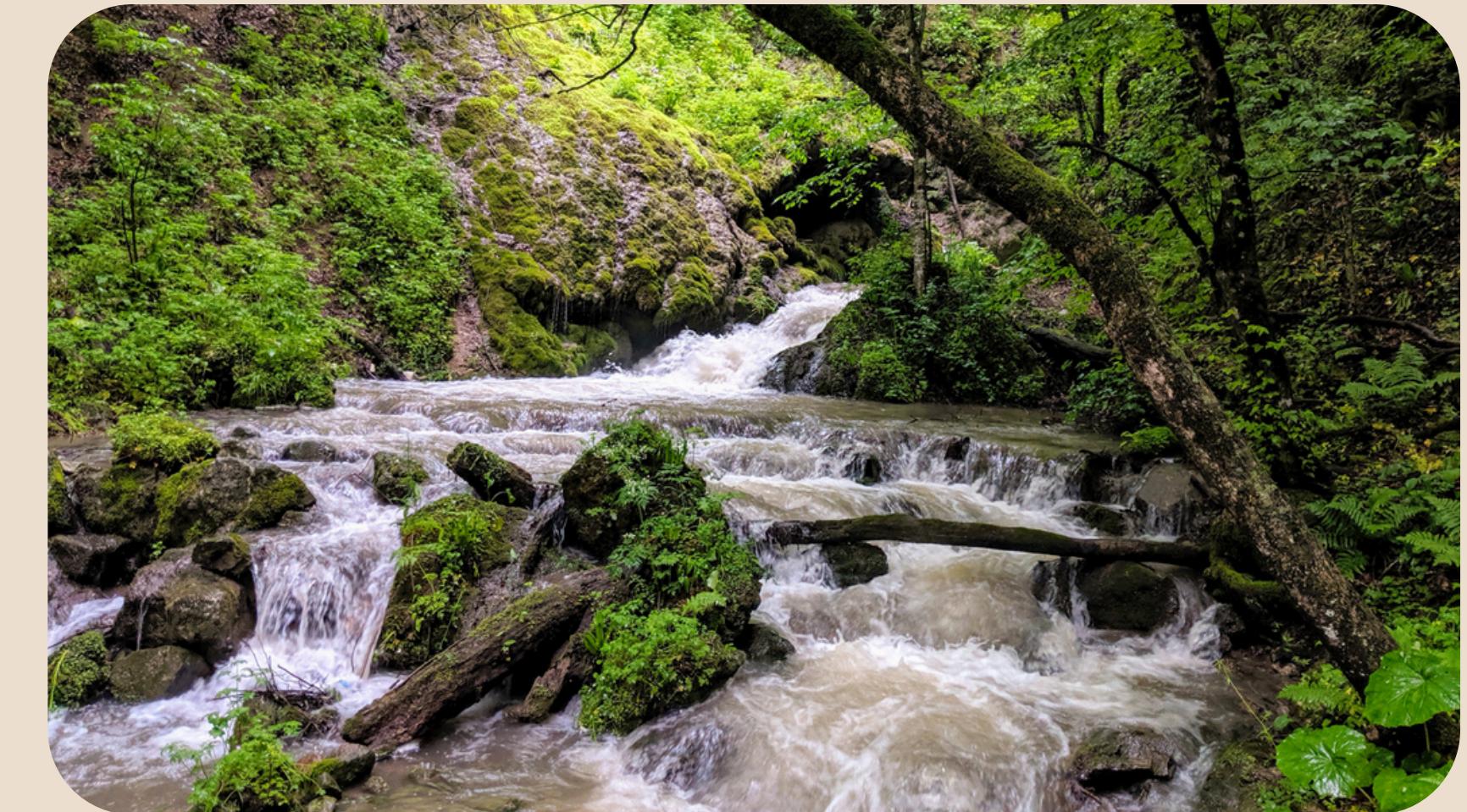
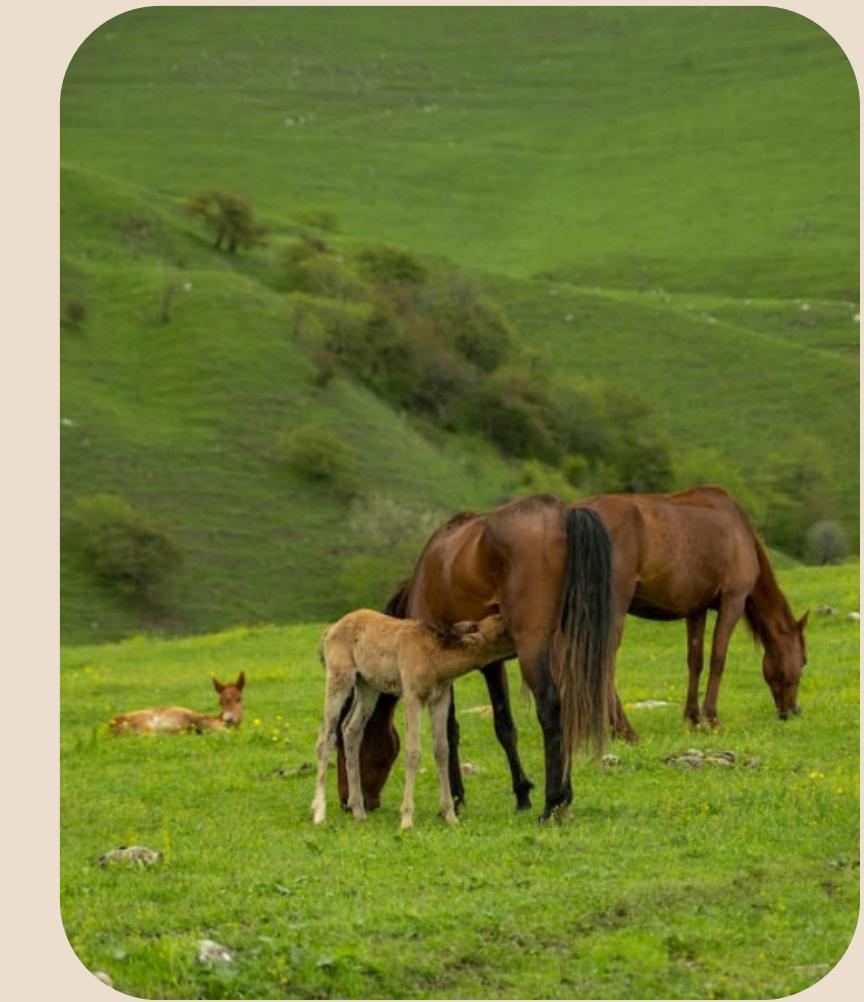
**ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ**



АРМЕНИЯ

# ОБЩАЯ ПРОГРАММА ТУРА

В первую половину дня мы будем погружаться в терапевтическую работу и рядом друг с другом открывать себя, а на закате поедем на гору Димац, заглянем в знаменитые монастыри и на водопады, соберёмся у озера на пикник и попробуем легендарную гату с бри



**АРМЕНИЯ**

# **ТУР ПО ДНЯМ**

## **ДЕНЬ 1**

Выезжаем в 14:00 из центра Еревана на автобусе в наш коттедж. В дороге знакомимся и ловим настроение путешествия. Заселимся в коттедж, познакомимся, откроем дневник путешественника, расслабимся, поделимся целями на путешествие и поиграем в игры в беседке на берегу реки.

**ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ**



**АРМЕНИЯ**

# **ТУР ПО ДНЯМ**

## **ДЕНЬ 2**

Утро начнём с телесных практик, завтрака и настроя на день. Дальше – поговорим в терапевтической группе о своих потребностях и заполнения «Карты эмоций». После обеда едем к осеннему озеру Парц, где нас ждёт хайкинг и пикник с разговорами и мастер-классом от психолога.



**ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ**

# АРМЕНИЯ

## ТУР ПО ДНЯМ

### ДЕНЬ 3

С утра нас ждёт зарядка и завтрак. Затем групповая практика – коснемся наших чувств, их проживания и выражения. После поедем на джипах на гору Димац – к облакам и батутам. Насладимся потрясающими осенними видами гор и поиграем в волейбол на вершине на закате. Вечером – отдых и разговоры.



ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ

# АРМЕНИЯ

## ТУР ПО ДНЯМ

### ДЕНЬ 4

Разбудим тело с помощью самомассажа и вкусного завтрака. После них начнём исследовать в безопасном пространстве свои границы и научимся говорить о них другому. После обеда откроем для себя дух Армении. Нас ждёт поездка в старейший монастырь Арагцин и хайкинг по тропе скрытого водопада. Вдохнем чистый воздух, послушаем хруст осенних листьев под ногами и журчание ручьев. Вечером нас ждёт кулинарный мастер-класс по армянской выпечке и завариванию чая.

ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ

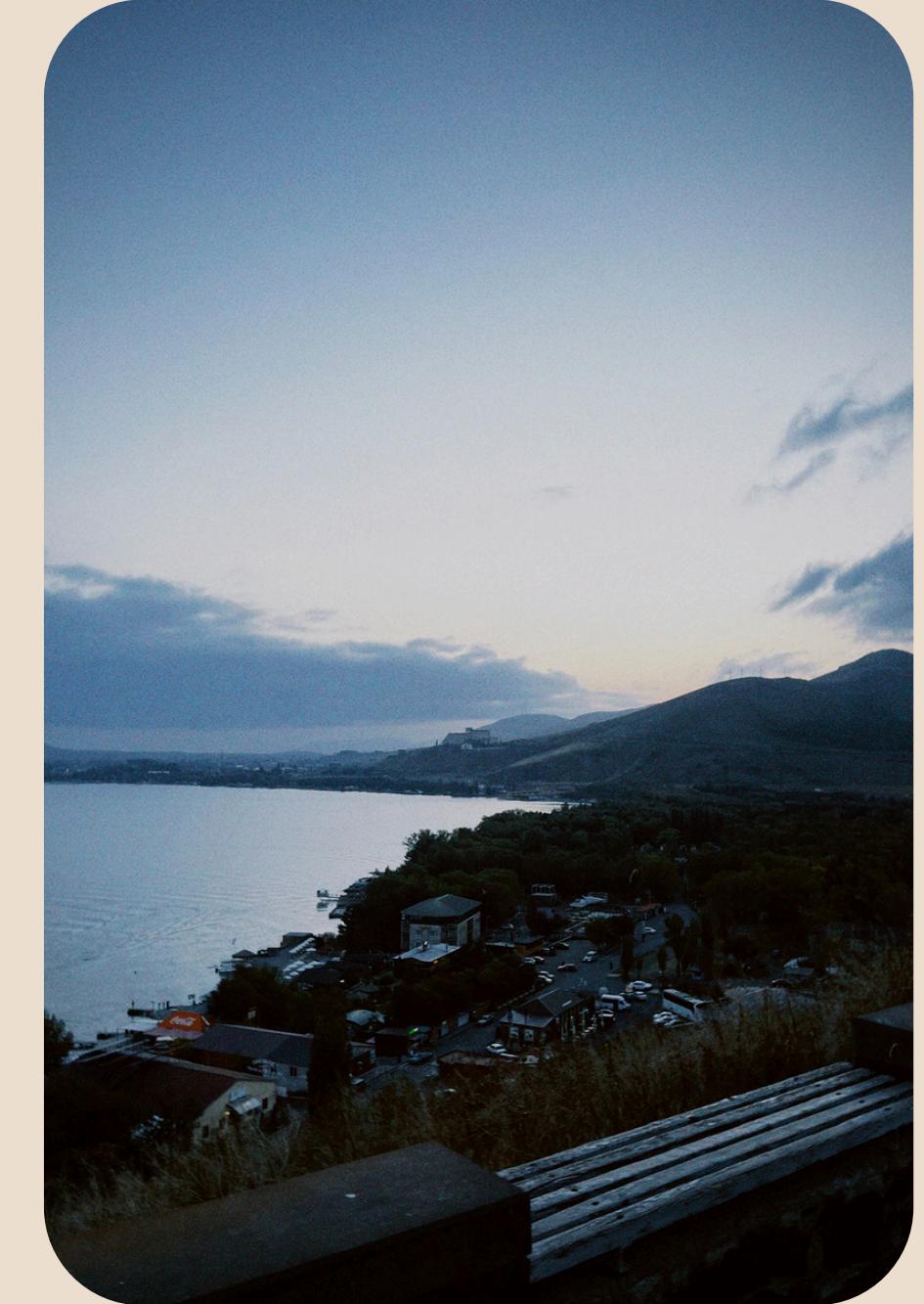


# АРМЕНИЯ

## ТУР ПО ДНЯМ

### ДЕНЬ 5

На заключительной терапевтической встрече поговорим о ценностях и тому, как они проявляются в нашей жизни. Дальше - поездка на армянское «море» Севан и знаменитый монастырь Севанаванк. Узнаем ценности армянского народа и почувствуем силу водной стихии. На закате попаримся в бане рядом с Севаном и поужинаем вкуснейшей рыбой сиг.



ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ

**АРМЕНИЯ**

# **ТУР ПО ДНЯМ**

## **ДЕНЬ 6**

Финальное утро – день отъезда. Напоследок сделаем утреннюю практику, соберёмся, наобнимаемся, скажем друг другу «спасибо» и начнём планировать следующее путешествие.

**ТЕРАПИЯ ПУТЕШЕСТВИЕМ**



АРМЕНИЯ

До  
встречи  
на туре!

@TERAPIYAPUTESHES  
TVIEM

