



Занятия: ♥ Сострадательное общение ♥ Энергетическая медицина ♥
♥ Йога Пяти Тел ♥ Осознание (майндфулнесс) и Медитация ♥ Духовная
Психология ♥ Экстатический Танец ♥ Восстановительная (ресторативная) Йога ♥
♥ Потеря и Скорбь ♥ Самовыражение, Принятие ♥

Когда? 16го Февраля, Пятница - 18го Февраля, Воскресенье*

Где? [Lykia Edrassa](#) (ссылка)
Adrasan 241. Sk. No: 24 Kumluca/Antalya

Оплата: ВЫБЕРИТЕ (от 2500€ - до 6000€)
НОМЕРА/ ПИТАНИЕ: От 3357€ на человека

* После завершения программы, 26 часов могут быть использованы для получения сертификата TCR

Расписание

16го Февраля, Пятница

17:00-19:00	Легкий ужин, знакомство
19:00-20:00	Работа с энергией путем медитации (введение и практика, часть первая)
20:00-21:00	Присоединение к онлайн "Семье Медитации"
21:00-22:00	Установление намерения на выходные у костра

17го Февраля, Суббота

09:00-11:00	Турецкий Завтрак
11:00-12:00	Сострадательное Общение (введение и практика)
12:00-14:00	Five Body Yoga® (Йога пяти тел) (соединение физического, ментального, эмоционального, энергетического и духовного тела)
14:00-15:00	Осознание (майндфулнесс) и Медитация (введение и практика, часть вторая)
15:00-16:00	Легкий обед
16:00-18:00	Психосинтез: духовная психология (введение и практика)
18:00-19:00	Экстатический танец (введение и практика)
19:00-20:00	Легкий ужин
20:00-21:00	Восстановительная (ресторативная) Йога
21:00-22:00	Очищение у огня

18го Февраля, Воскресенье

09:00-10:00	Турецкий Завтрак
10:00-11:00	Медитация Осознанности (майндфулнесс) (введение и практика, часть третья)
11:00-12:00	Five Body Yoga® (Йога Пяти Тел)
12:00-13:00	Сострадательная скорбь (введение и практика)
13:00-15:00	Самовыражение/ Принятие/ Любовь (путем движения, искусства, письма, общения)
15:00-17:00	Легкий обед и завершение

Проживание и Питание

Ваше проживание на ретрите включает две ночи (пятница и суббота) в отеле и ретритном центре Lykia Edrassa в прекрасном Адрасане. Если вы хотите забронировать проживание на более длительный срок, пожалуйста напрямую свяжитесь с Lykia Edrassa. В проживание включен легкий ужин в пятницу; завтрак, легкий обед и ужин в субботу; завтрак и легкий обед в воскресенье. Для полноценного участия в мероприятиях ретрита будут подаваться легкие закуски. Дополнительные блюда будут доступны за дополнительную плату.

Что взять с собой?

Удобную одежду; теплую одежду чтобы сидеть у костра на открытом воздухе; блокнот или дневник для записи и рисования; ручки, маркеры и т.д.

ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ:

WhatsApp..... Ami Ji +1 802 257 4818

Email..... Ami@TLCcoaching.org