



Бережное путешествие - 27-28 июля - усадьба 80 км от Минска

Тема выездного мероприятия:

СИЛА ЖИТЬ свою жизнь и быть собой

Распространённая тема в наше время касается сил и внутренних ресурсов – «не хватает времени/энергии», «не хватает сил» (на что-то конкретное или перманентно), «нет сил сдвинуть какую-то сферу жизни/принять решение», «не хватает сил быть собой» (всё понимаю, но не делаю), «не хватает внутренних сил отстоять в чём-то себя» (какую-то свою ценность, выбор и др), «усталость», «лень», «нет сил вставать по утрам» и др.

«Силы хочу больше, но она не приходит» (не знаю как, не получается). Не приходит, потому что подсознательно психика знает, что они уйдут на разрушающие стратегии или не свои задачи. Тогда силы не выгодны и срабатывает система внутренней защиты. Или силы приходят и потом сливаются на привычки и эмоциональные выплески, тогда зачем силы – чтобы разрушать по итогу? А после разрушений еще восстанавливаться силы нужны... замкнутый круг.

Частая история – когда силы уходят на что-то не своё. Нам всегда (всегда!) хватает сил на наши дела. А если не хватает, то чьими делами мы занимаемся? Или на что я их трачу? Что я не замечаю? А может не могу обустроить важные процессы с тонким учётом своих особенностей? Тогда получается я себя не вижу в особенностях и нюансах, не замечаю, не знаю?

Пришло уже время сказать себе: - Моя дорогая! Можно уже возвращаться в свою жизнь. Живи! Живи только свою жизнь. Живи себя. Люби жить своё.

Как сказал один мой Учитель: «Когда есть не согласованность сил с хорошим для нас, то сил может не быть или невозможно их добавить. Потому что рассогласованность и вред для человека увеличится».

Важно, чтобы наша сила была согласована с нами, с хорошим для нас, с нашими уникальными особенностями внутренней и внешней жизни. Чтобы силы помогали движению, а не выбивали внутренние точки опоры.

Также в жизни мы проходим разные сложные ситуации – кризисы, потери, переходные периоды. И если человек в полной мере не встречается с этим сложным, то может неосознанно застревать в этих ситуациях. Застрывает эмоционально-чувственно, частью души. А значит часть энергии и сил застревает в этих до конца не переработанных моментах. Получается, что наше движение дальше ослабляется или блокируется. Научиться проходить сложности – значит обрести:

- + силы жить полноценной чувственной жизнью сегодня
- + силы интересоваться собой и открывать свой уникальный способ жить
- + силы спокойно планировать свое завтра
- + свои смыслы просыпаться каждое утро

Будем исследовать эти темы через рациональные методы (практический опыт психологии) и **иррациональные** (колесо 4х направлений, шаманские техники и расстановочные упражнения, полевое рисование).

Программа подойдёт для тех, кому хочется жить свою жизнь, интересно узнавать себя, важно знакомиться со своей силой, вернуть, увидеть, присвоить силу, если вы понимаете - на что вам нужны силы в вашей реальной жизни.

Программа не подойдёт тому, кто хочет просто потуссоваться. Группа – это обмен. Это вклад каждого в себя и в общее. Зовём тех, кто готов брать и давать, кто готов бережно относиться к себе и другим в этого глубоком путешествии за внутренней силой.

Ведущие программы:

Садковская Светлана @svetlanasadkovskay - преподаватель йоги, банная мастерица, кулинарная кудесница.

Герасимович Наталья @gerasimovich.natasha – мультимодальный психолог, системный терапевт, сексолог, специалист по телесным практикам, автор психологических игр-расстановок.

Стоимость: 150 USD - включено проживание в красивом месте, вкуснящее питание, глубокая психологическая программа, бережная йога для женского здоровья, баня.

Всего 6-7 участниц. Место бронируется после предоплаты. Мероприятие состоится при наборе полной группы.

Предварительная программа с ориентирами по времени:

27 июля

10.00-11.00 заезд, размещение, прогулка, отдых

11.00-12.00 знакомство + обед

12.00-17.00 психологическая часть

17.00-18.00 небольшая йога-пауза, лёгкий перекус

18.00-21.00 баня

21.30 - ужин и дальше по желанию - чай, общение, отдых, сон

28 июля

8.30 - 10.00 медитация/дыхание/йога зарядка

10.00-10.30 завтрак

11.00-15.30 психологическая часть

15.30-16.00 прогулка, отдых, свободное время

16.00-17.00 обед

17.00- 18.00 завершающая часть

18.30 - отъезд

Предварительное меню:

Встречаем гостей 27 июля

Пирогами и ароматным чаем

Обед:

Холодник

Молодая картошечка

Чахохбили (курица с морковью и помидорами)

Во время психологической части:

Чай с рогаликами

В бане:

Морс ягодный, травяной чай, фрукты, мёд.

Ужин:

Лаваш с сулугуни, корейской морковью на мангале

Свежий салат (шпинат, руккола, яблоко, морковь, авокадо, кедровые орешки, фирменная заправка)

28 июля

Завтрак:

Фруктовый пудинг (chia, кокосовое молоко, ягоды сезонные)

Сырники со сметаной, джемом и ягодами

Во время психологической части:

Сырное ассорти, оливки, маслины, печенье

Обед:

Плов

Овощная нарезка (салат, огурцы, помидор, перец)

Фирменный соус-кечинец

