ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ

РЕТРИТ В КОНАКОВО

19-21 марта 2021 года

Ретрит - это всегда ПРИКОСНОВЕНИЕ ЖИЗНИ

Ретрит Родиона Мамонтова Конаково 19-21 марта 2021 года

РЕТРИТ - ЧТО ЭТО?

Ретрит — это выход из будничной суеты и уединение с целью наведения порядка в своём внутреннем мире. Это своего рода тайм-аут, когда под руководством опытного наставника открывается возможность выявить ошибки, мешающие гармонично расти и развиваться, а также подобрать самые адекватные решения по запросам участников. Кроме этого ретрит - это внимательная работа над собой. Это труд, который приносит результаты выше всяких ожиданий.

5 причин для прохождения Ретрита

1. Здоровое тело - это не только возможно, но и просто необходимо. Наличие здорового тела - это наилучший способ получать удовольствие от Жизни.

2. Спокойный ум - это единственный доступный вам способ радоваться Жизни, а потому необходимо научиться управлять своим интеллектом и осознанно давать ему отдых.

3. Контролируемые или наблюдаемые эмоции - это единственная возможность управлять качеством своей Жизни. Качество Жизни - это качество проживаемых эмоций. Любовь - это невыразимая глубина, в которой содержатся все виды человеческих эмоций, которые надо содержать в гармоничном порядке.

4. Высокий и сбалансированный уровень жизненной энергии - это не роскошь, а дар в пределах вашей досягаемости и к тому же единственный способ испытывать блаженство и экстаз.

5. Свобода - это живой опыт осознания своей истинной природы, своей бесконечности, это пространство, в котором проявляются формы, это тишина, в которой рождаются звуки, это глубина ощущений, запахов и вкусов Жизни. Свобода означает - быть собой.

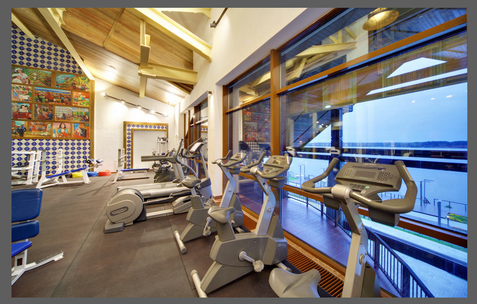
Прохождение Ретрита позволяет увидеть свои ошибки, разобрать их, исправить и выработать привычку действовать точно, чтобы иметь здоровое тело, ясный ум, управляемые эмоции, высокие энергии и всегда быть в ресурсном состоянии.

НАСТАВНИКИ РЕТРИТА:

Родион Мамонтов - автор ретрита «Искусство быть собой», создатель проекта LEFORM, духовный наставник, преподаватель курсов и тренингов осознанности, коуч, специалист по целительному массажу и автор системы оздоровительных практик ISY.

Юлия Шешенева - Преподаватель хатха йоги, медитации и директор студии Yoga Retunsky. Развивает внимательное присутствие и осознанность. Выпускница «Школы инструкторов mindfulness». С 2013 года практикует медитацию.

Чтобы стать автором своей Жизни, тебе надо взять за неё всю полноту ответственности и жить осознанно.



РЕТРИТ
КОНАКОВО

Восстановление здоровья, обретение состояния вдохновения и способность действовать точно.

РАСПИСАНИЕ

19/03 пятница

15:00 - заезд в отель;

16:00 - Баня с целебными травами;

19:00 - Ужин;

20:00 - Знакомство с участниками;

22:00 - отход ко сну

20/03 Суббота

6:00 - дыхательная практика на рассвете (Родион Мамонтов);

7:30 - здоровое тело, восстановление и укрепление позвоночника, простые формы хатха-йоги (Юлия Шешенева);

9:00 - Завтрак + свободное время;

11:00 - курс «Технология Построения Гармоничной Жизни» часть первая (Родион Мамонтов);

13:00 - Обед + свободное время;

14:00 - курс «Технология Построения Гармоничной Жизни» часть вторая (Родион Мамонтов);

16:00 - свободное время;

17:00 - практика оздоровления и полного освобождения от внутреннего напряжения, йога-нидра (Юлия Шешенева);

18:30 - Ужин;

20:00 - Сатсанг (встреча с наставниками);

20:30 - просмотр фильма, повышающий уровень осознанности (по желанию);

22:30 - отход ко сну

21/03 Воскресение

6:00 - дыхательная практика на рассвете (Родион Мамонтов);

7:30 - йога класс, простые практики мобилизации внутреннего ресурса (Юлия Шешенева);

9:00 - Завтрак + свободное время;

11:00 - курс «Технология Построения Гармоничной Жизни» часть третья (Родион Мамонтов);

13:30 - обед;

15:00 - завершающая встреча участников с наставниками, подведение итогов ретрита;

17:00 - выезд

РЕТРИТ
КОНАКОВО

Проведите время в группе единомышленников с пользой для своего роста и развития.

Русская баня с целебными травами;

Тренажерный зал;

Здоровое питание;

Утренние дыхательные и медитативные практики;

Йога;

Оздоровление тела;

Дневные курсы осознанности;

Просмотр фильма для развития внимания и креативности с разбором;

Практики на закате;

Вечерние встречи с наставниками;

Прогулки на свежем воздухе;

Ретрит - это прекрасная возможность выбраться из городской суеты и совершить перезагрузку своей системы с полным обновлением всех жизненно-важных программ.

Практики ретрита — это комплекс медитативных, дыхательных и физических упражнений, плюс глубокая работа с внутренней энергией и вниманием.

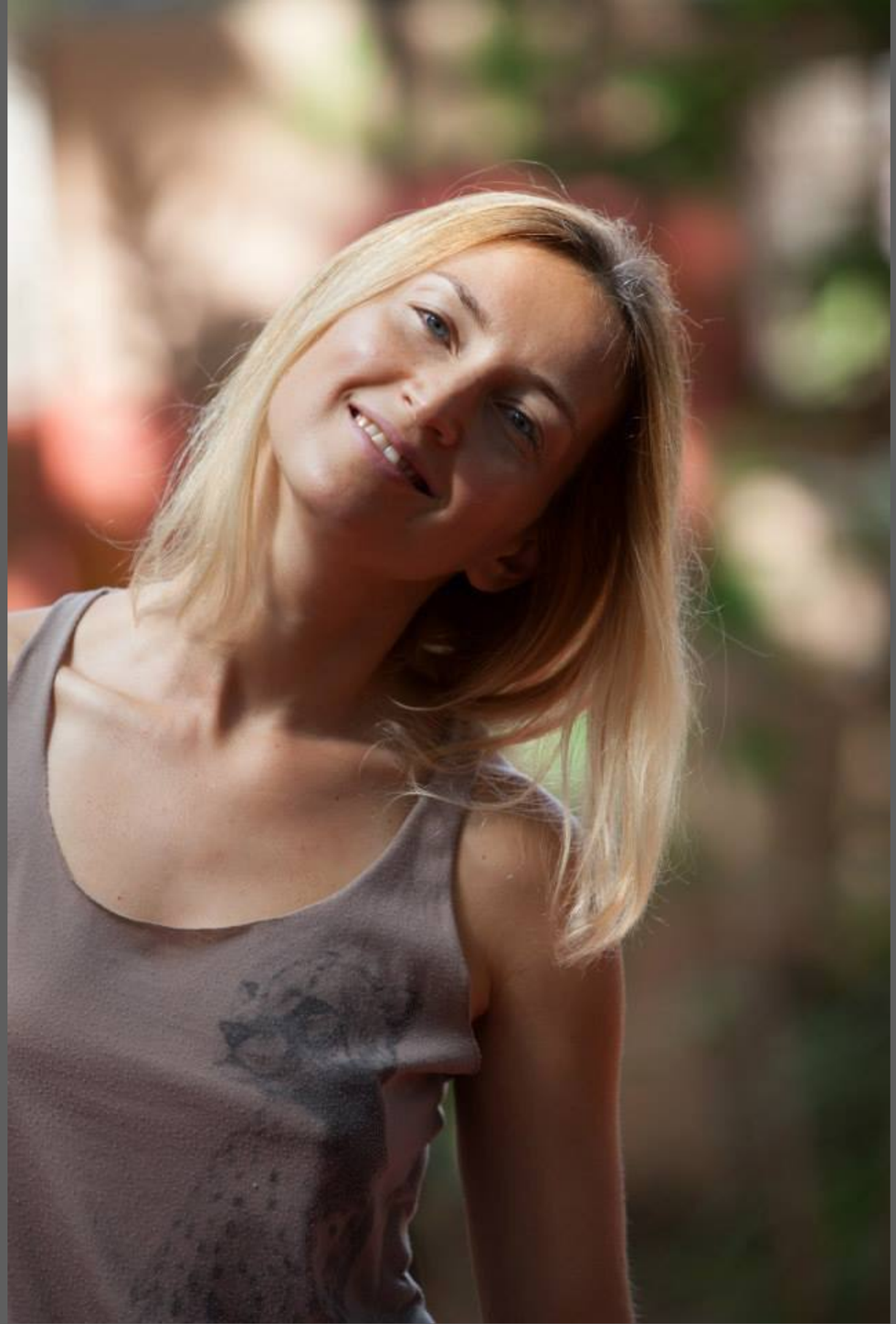
В результате систематических занятий развивается восприимчивость к источнику жизни, который находится внутри каждого человека. Со временем у практикующих интеллект становиться кристально чистым и острым, как лезвие ножа, появляется ясное сознание, полностью свободное от памяти и стрессового восприятия, эмоции становятся контролируемыми, растёт уровень энергии, иммунитет укрепляется, физическое тело оздоравливается, а действия становятся точными и осознанными.

Одна из задач практик — это высвобождение своей природы от власти неконтролируемого эгоистичного ума. Цель практик - это управление своей Жизнью на всех доступных уровнях - физическом, ментальном и энергетическом. Цель Жизни - это овладение искусством быть собой. Вы - это Жизнь.

РЕТРИТ
КОНАКОВО

«Приходите знакомиться с собой, своим телом, тем настоящим, который прямо сейчас, читая эти строки, ощущает свое тело, дыхание, наблюдает свои эмоции, мысли и чувства, которые рождаются каждое мгновение. Я верю в то, что человек это внимание! Куда мы направляем свое внимание тем мы и становимся. Я предлагаю вам вернуть внимание к себе и тогда в этой тишине и наполненности, вы сможете прийти в сердце и вспомнить себя как изначальную природу, как чистое присутствие.»

Юлия Шешенева



Юлия Шешенева — преподаватель йоги

«Желание не приближает вас к вашей цели, оно лишь придает первый импульс, видение направляет в эту цель, выбор позволяет держаться её, намерение и решение укрепляют вас на пути, но достигнуть цель можно только дисциплинированным действием.»

Родион Мамонтов