

## Даосские практики. Ретрит в Армении.

□

Если Вы интересуетесь духовным развитием, личностным ростом, цигун, йогой, медитациями, то это предложение может быть для Вас актуальным.

Вам предлагается пройти десятидневный ретрит, где можно будет изучать даосские практики, медитировать, познавать себя. И все это будет сопровождаться санаторно-курортным лечением в одном из санаториев Армении недалеко от столицы.

Чистый воздух, органическая пища, наличие солнечных дней создают хорошую возможность для духовных практик. Кроме того за тысячелетия в Армении сложился уникальный энергетический ландшафт. Достаточно сказать, что один из величайших мистиков 20 века Гурджиев, начинал свой путь в Армении, изучая манускрипты, хранящиеся в монастырях. Ну и конечно программа включает экскурсии, чтобы участники могли посмотреть достопримечательности Армении.

**В этом году предусмотрена даосская программа, которая включает в себя:**

- *Практики выстраивания структуры тела, работа с энергией земли и небес;*
- *Работа с позвоночником, придание естественной гибкости и эластичности;*
- *Дыхательные практики;*
- *Работа с эмоциями;*
- *Медитации открытия микрокосмической и макрокосмической орбит.*

Все практики предусматривается вместе с санаторно-курортным лечением, которые еще более усилят полученный эффект. Тренинг будет проходить на территории санатория Арзни в 25 км от Еревана в месте, где средняя температура летом 24-25 С и практически всегда солнечная погода .

Во время проведения тренинга предусмотрено провести 5 экскурсий с посещением сакральных мест, древнейших монастырей, в том числе всемирно известного сохранившегося до наших дней языческого храма Гарни.

Результатом тренинга станет глубокая практическая база практик, которые потом можно использовать самостоятельно, обновление и очистка организма, повышение иммунитета.

Особенно полезен тренинг тем людям, которые хотят укрепить сердечно – сосудистую систему, ибо Арзни одно из редких мест, качество минеральной воды которой этому способствует.

### **Программа тренинга по дням:**

Первый день. Встреча в аэропорту, трансфер, расположение в санатории, назначение процедур, ознакомление с программой и даосскими практиками.

Второй день. Утро даосские практики , завтрак, санаторно -курортные процедуры до обеда ; после обеда экскурсия в языческий храм Гарни и монастырь Гегард. Приезд на базу ужин , вечером даосские практики работы с эмоциями.

Третий день. Утром даосские практики работы с позвоночником, завтрак , санаторно -курортные процедуры до обеда ; после обеда медитация открытие микрокосмической орбиты ; вечером ужин , даосские практики работа с энергией луны .

Четвёртый день. Утром даосские практики с выравниванием структуры тела , завтрак , санаторно – курортные процедуры до обеда ; после обеда экскурсия в Ереван с осмотром достопримечательностей. Участники могут также посетить Матенадаран - музей в котором хранятся одни из самых древнейших рукописей в мире . Приезд на базу

вечером , ужин , даосские практики работы с эмоциями.

Пятый день. Утро даосские дыхательные практики , завтрак , санаторно –курортные процедуры до обеда ; после обеда медитация открытие микрокосмической орбиты теория и практика. Вечером ужин, после ужина работа с энергией деревьев .

Шестой день. Утро даосские практики работы с солнечной энергией , завтрак , санаторно –курортные процедуры до обеда ;после обеда экскурсия на озеро Севан . Приезд на базу к вечеру , ужин , после ужина работа со стихиями в даосской традиции.

Седьмой день. Утро даосские практики работы с энергией земли , завтрак , санаторно-курортные процедуры до обеда ; после обеда изучение макрокосмической орбиты . Вечером ужин , после ужина работа с эмоциями

Восьмой день. Утро даосские практики работы с позвоночником , завтрак , санаторно-курортные процедуры до обеда; после обеда экскурсия в Эчмиадзин. Приезд к вечеру , ужин . После ужина медитация расширение сознания в 6 направлениях.

Девятый день. Утро даосские практики работы с энергией солнца , завтрак , санаторно-курортные процедуры до обеда ; после обеда медитация макрокосмической орбиты . Вечером ужин , после ужина работа с эмоциями .

Десятый день. Утро даосские практики работы со структурой тела , завтрак, санаторно-курортные процедуры до обеда ; после обеда свободное время . Вечером обобщение тренинга.

Одинадцатый день. Выезд до 10 часов утра трансфер в аэропорт.

*По желанию участников можно съездить в Караундж, древнейшую обсерваторию, окруженную множеством мистических тайн (Караундж более древнее построение, чем Стоунхендж). В этом случае экскурсия занимает целый день с утра и до позднего вечера.*

*Для группы предусмотрено вегетарианское питание, плюс рыба (по желанию). С собой иметь коврики или седушки, разовые тканевые перчатки (нужны для практики даосских упражнений на земле) кроссовки или спортивные тапочки (трекеры не обязательны).*