

## РАСПИСАНИЕ 25-28 июля

Ретрит/реабилитация для созависимых/зависимых “СИЛА ВНУТРИ”

ЧЕТВЕРГ 25.06		ПЯТНИЦА 26.06	
		7:30	Подъём, утренние процедуры
		8:30	Завтрак
		9:00	Динамичная растяжка
10:00	Заезд участников	10:00 10:15	Свободное время
10:30	Размещение	10:15	Заряд на день, группа размышления
11:00 12:00	Группа знакомства	10:35 10:45	Свободное время
12:00 12:15	Свободное время	10:45 12:45	Трансформационная группа "Огонь созависимости/зависимости: освобождение женской идентичности" Юлия Шахова
12:15 13:00	Медитация, йога	12:45 13:15	Свободное время
13:00 13:30	Свободное время	13:15 14:45	Трансформационная группа "Огонь созависимости/зависимости: освобождение женской идентичности" Юлия Шахова
13:30 16:30	Т/игра “Круг силы” Ольга Крестова	14:45 15:00	Свободное время
16:30	Обед	15:00	Обед
17:30 19:30	Групповая практика “Дорога жизни” Ольга Крестова	16:00 18:15	Трансформационная группа "Огонь созависимости/зависимости: освобождение женской идентичности"
19:30 20:00	Свободное время	18:15 18:30	Свободное время
20:00 20:30	Ужин	18:30 19:30	Работа по заданиям/дневник чувств
20:30 22:00	Итоги дня/шеринг	19:30	Ужин
22:00	Свободное время	20:30	Группа Итоги дня/шеринг
23:00	Отбой, режим ночной тишины	22:00 23:00	Свободное время Отбой, режим ночной тишины

СУББОТА 27.06		ВОСКРЕСЕНЬЕ 28.06	
7:30	Подъём, утренние процедуры	7:30	Подъём, утренние процедуры
8:30	Завтрак	8:30	Завтрак
9:00 10:00	Спортивная практика с танцевальными элементами	9:00 9:30	Зарядка
10:00 10:15	Свободное время	9:30 10:00	Заряд на день, группа размышления
10:15	Заряд на день, группа размышления	10:00 12:00	Fluid ART с медитацией на ресурс и самооценку Анна Терехова
10:35 10:50	Свободное время	12:30 13:00	Свободное время
10:50 12:45	Терапевтическая группа "Мир эмоций" Анастасия Мельникова	13:00	Телесные и дыхательные практики
12:45 13:15	Свободное время	15:00 15:15	Свободное время
13:15 14:45	"Дыхание жизни: мастер-класс по правильному дыханию" Екатерина Поевская	15:15 16:00	Обед
15:00 16:00	Обед	16:00 17:00	Подведение итогов
16:00 Процедуры релакс/массаж/баня/купель		17:00 19:00	Сборы и отъезд
19.30 20:00	Свободное время		
20:00 21:00	Пикник на природе/шашлык		
21:00 22:00	Итоги дня/шеринг		
22:00 23:00	Свободное время Отбой, режим ночной тишины		