

РЕТРИТ

Авторська програма

ВІДНОВЛЕННЯ

4 ДНІ ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

22-25
ЖОВТНЯ

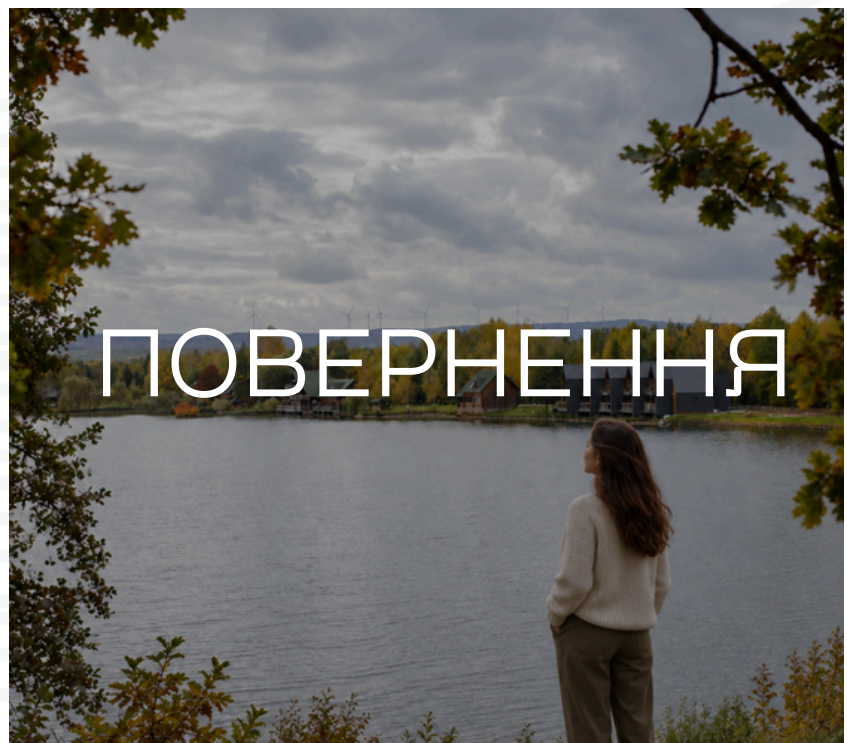
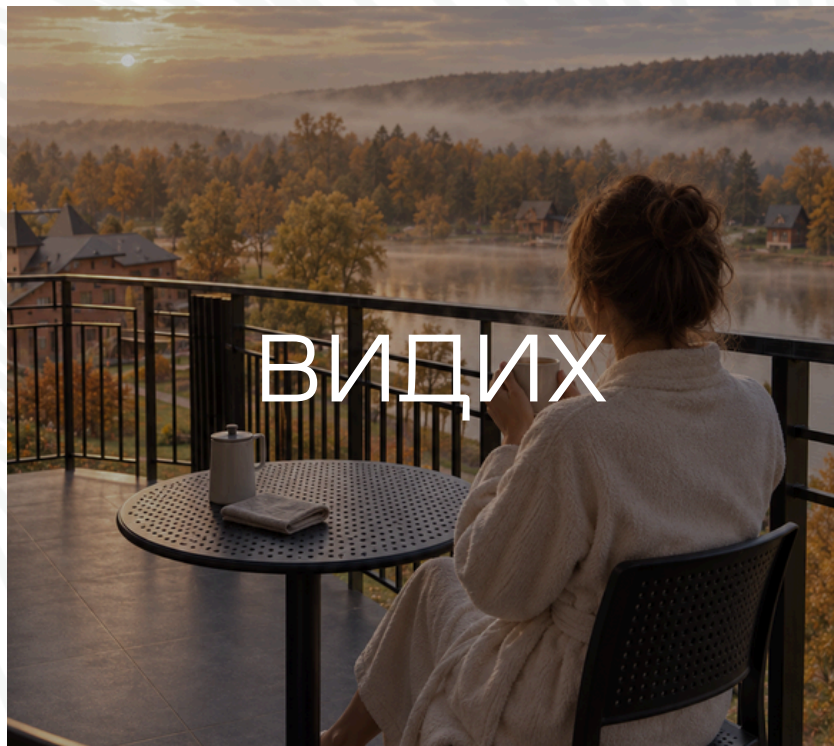


Shepil'ska

НЕ ПРОСТО РЕТРИТ А ПРОДУМАНИЙ ШЛЯХ ДО СЕБЕ

**АВТОРСЬКА 4-ДЕННА ПРОГРАМА,
ДЕ КОЖЕН ДЕНЬ МАЄ СВОЮ РОЛЬ:**

видихнути → повернути увагу до тіла → відчутти внутрішню опору → та м'яко перенести
цей стан у повсякденне життя



ДЛЯ КОГО?

- для тих, хто втомився від постійного темпу та великої кількості щоденних ролей
- для тих, хто хоче відновити контакт із власним тілом, бажаннями та повернути увагу до себе
- для тих, хто шукає простір, де можна бути собою і відчувати підтримку
- і не важливо, були ви раніше на ретритах, чи ні. Ми створили простір, де комфортно кожній





Shepil'ska

ЩО ВХОДИТЬ?

- проживання 4 дні/3 ночі
- триразове харчування
- природа, тиша
- натхненне товариство
- SPA і час для себе
- психологічні практики
- йога та медитації
- sound healing та творчість
- поїздка в Урич та професійна фотосесія

ПРОГРАМА



ДЕНЬ 1 ВИДИХ

- Приїзд та заселення
- Знайомство та обід
- Вільний час
- Коло і намір
психологічна практика
- Вечеря
- Sound healing

22.10

ДЕНЬ 2 ТІЛО

- Ранкова йога та сніданок
- Практика звучання
- Обід та вільний час у SPA
- Цвяхостояння
- Арт-терапевтична
практика про ресурс
- Вечеря
- Вечірній пілатес із
медитацією шавасана

23.10

Shepil'ska

ПРОГРАМА



ДЕНЬ 3 ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС

- Ранкова йога та сніданок
- Поїздка в Урич
- Коло з метафоричними картами
- Обід та вільний час
- Фотосесія
- Святкова вечеря
- Sound healing

24.10

Shepil'ska

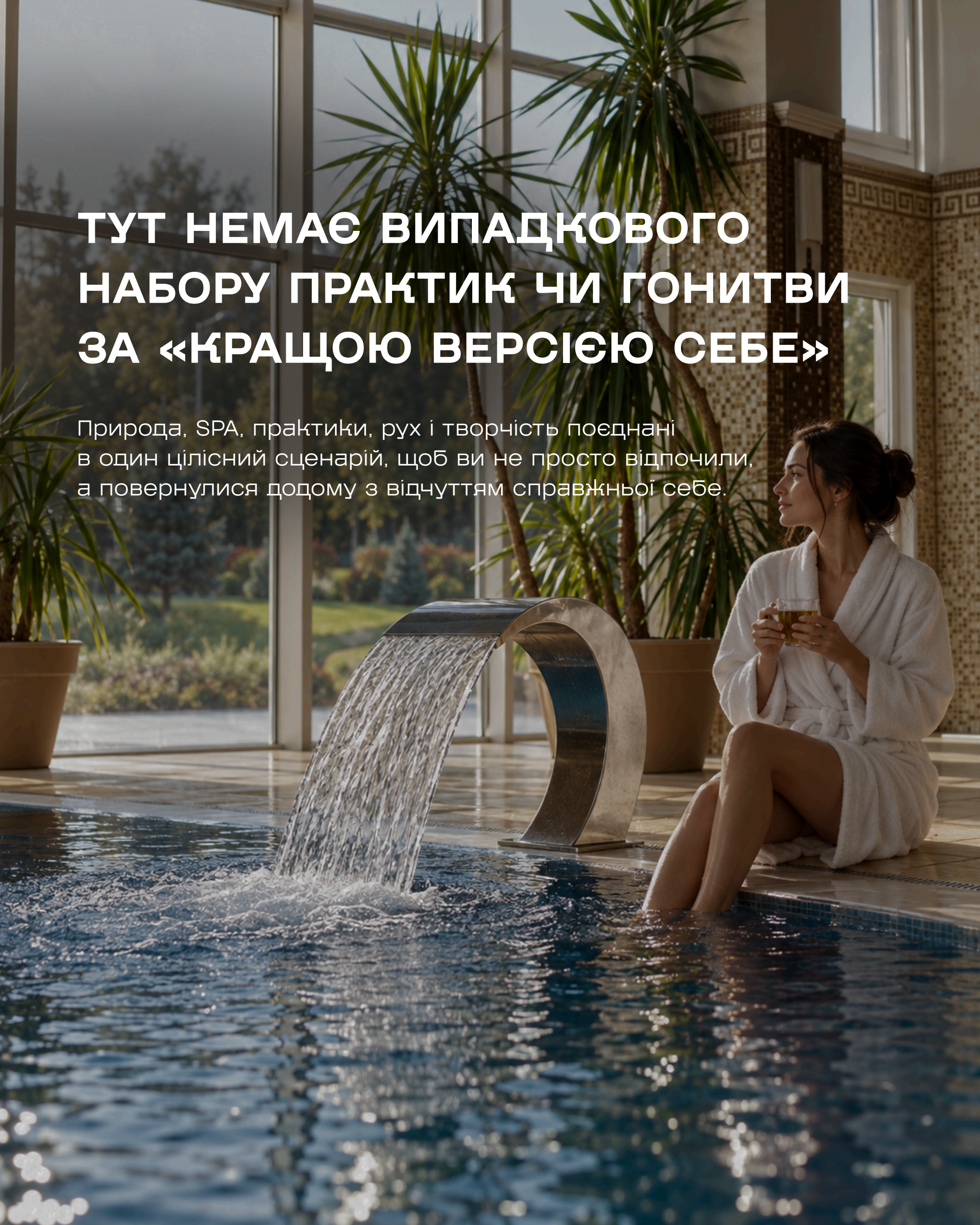
ДЕНЬ 4 ПОВЕРНЕННЯ

- Дихальна медитація
- Сніданок
- Письмова практика про постановку цілей і планів на майбутнє
- Виїзд

25.10

ТУТ НЕМАЄ ВИПАДКОВОГО НАБОРУ ПРАКТИК ЧИ ГОНИТВИ ЗА «КРАЩОЮ ВЕРСІЄЮ СЕБЕ»

Природа, SPA, практики, рух і творчість поєднані в один цілісний сценарій, щоб ви не просто відпочили, а повернулися додому з відчуттям справжньої себе.



Shepil'ska

ВАРТІСТЬ

УЧАСТІ У ПРОГРАМІ:

17 000 ГРН

при 2-х місному
розміщенні в номері

22 700 ГРН

при 1-місному
розміщенні в номері

+380 96 950 30 36



Shepiłska

**...НЕ ВТЕКТИ ВІД ЖИТТЯ
А ПОВЕРНУТИСЬ У НЬОГО СОБОЮ**



Якщо відгукнулось — ми чекаємо на тебе
у **Shepiłska**

урочище Шепільське, 1
с. Довголука, Стрийський р-н, Львівська обл.