

ФЕНИКС

Трансформация через связь тела, психики и природы

Добро пожаловать на ретрит «ФЕНИКС»

*— это 7-дневная программа перезагрузки,
разработанная для восстановления физического,
ментального и эмоционального баланса.
Здесь вы получите инструменты для повышения
продуктивности и устойчивости, чтобы вернуться
к жизни и своей профессиональной деятельности с
новой энергией и четким фокусом внимания.*

*Как птица Феникс, возродись из пепла выгорания,
обретая ясность и силу для дальнейших достижений!*



Для кого этот ретрит?

Ты топ-менеджер или специалист из мегаполиса, где рабочий день часто перерастает в круглосуточный режим, а стресс сказывается на здоровье и мотивации, — «ФЕНИКС» создан именно для тебя.

А может, ты просто устал, замер в апатии и ощущаешь внутренний застой — когда энергия ушла, а мотивация угасла, тогда тебе к нам.

Выгорание снижает эффективность и отражается в хронической усталости, эмоциональном истощении и телесных зажимах, независимо от причин, по которым оно произошло.

Наши участники — это просто люди, которые хотят для себя лучшего и инвестируют в себя, чтобы оставаться на пике формы. Ретрит поможет тебе перезагрузиться, восстановить ресурсы и вернуться к задачам с высоким уровнем концентрации, ясным сознанием и свежим взглядом.

Ты получишь перезагрузку на трех уровнях



Ретрит фокусируется на комплексном обновлении:

Физическое состояние:

Снятие мышечных блоков и напряжения через остеопатические техники, практики Цигун и СПА-процедуры — ты почувствуешь прилив энергии и облегчение от хронической усталости.

Ментальное состояние:

Осознание ограничивающих убеждений и работа с собственной картиной мира через трансформационные игры и нейропрограммирование — ты обретешь ясность мышления и инструменты для эффективного принятия решений.

Эмоциональное состояние:

Работа с подавленными эмоциями, с событиями прошлого, которые мешают наслаждаться настоящим. С помощью практик и рефлексии — ты обретешь надежную внутреннюю опору, научишься быстро восстанавливаться после стресса и повысишь эмоциональную устойчивость.

В результате получишь:

Повышенную продуктивность, снижение риска выгорания и долгосрочные навыки саморегуляции. Участники отмечают значительный рост энергии и улучшение качества жизни после регулярной, активной включенности в практики ретрита.



Ритм вашего преображения

Длительность: 7 дней интенсивной работы + 8-й день для выезда.

Количество участников: от 7 до 15 человек

Место: SPATIUM Wellness Center в Сочи — уединенный оздоровительный центр с видом на море, где ты свободен от городской суеты.

Питание: Энергетическое растительное питание. Легкое, сбалансированное, способствующее ясности ума и восстановлению.

Распорядок дня: Баланс активности и отдыха — от утренних практик до СПА и вечерней рефлексии, чтобы избежать перегрузки. Это не просто отпуск, а инвестиция в твое состояние: вернись обновленным, готовым к новым вызовам.

Программа по дням

День 1: Прием и знакомство

Вместе создадим основу для перезагрузки: утренняя активация тела, медитация на 4 стихии, круг знакомства и чайная церемония с игрой на раскрытие запросов. Гибкий заезд. Пусть расписание этого дня не будет для тебя стрессом.

Фокус: физическое расслабление и ментальная настройка.

День 2: Погружение в процесс

Начнем работу с блоками: тренинг на внутреннюю опору, практика «Внутренний поддерживающий родитель» для эмоционального баланса, арт-терапия для закрепления инсайтов. Дыхательные практики помогут снять накопленный стресс от рабочих нагрузок.

День 3: Глубокая работа с телом

Мастер-класс от остеопата: теория связи тела и психики, техники расслабления фасций. Интеграция с метафорическими картами для осознания психосоматических симптомов. Результат: физическое обновление, снижение напряжения в мышцах и суставах.

День 4: Поход на природу

Терренкур по национальному парку Сочи (4–5 часов): практика молчания, медитация на 4 стихии, «объемное запечатывание» для интеграции опыта. Это время для ментального очищения и эмоциональной разгрузки в природной среде.

День 5: Осознание и трансформация

Практика для проработки травм и устаревших жизненных стратегий. Просмотр фильма с психологическим разбором. Фокус на ментальном обновлении: отпусти все, что больше не помогает тебе в твоей личной эволюции.

День 6: Очищение и релаксация

Трансформационная игра «Наполнение» для осознания ресурсов. Баня с мастером пара (ритуал очищения с травами). Завершим день чайной церемонией — полное физическое и эмоциональное восстановление.

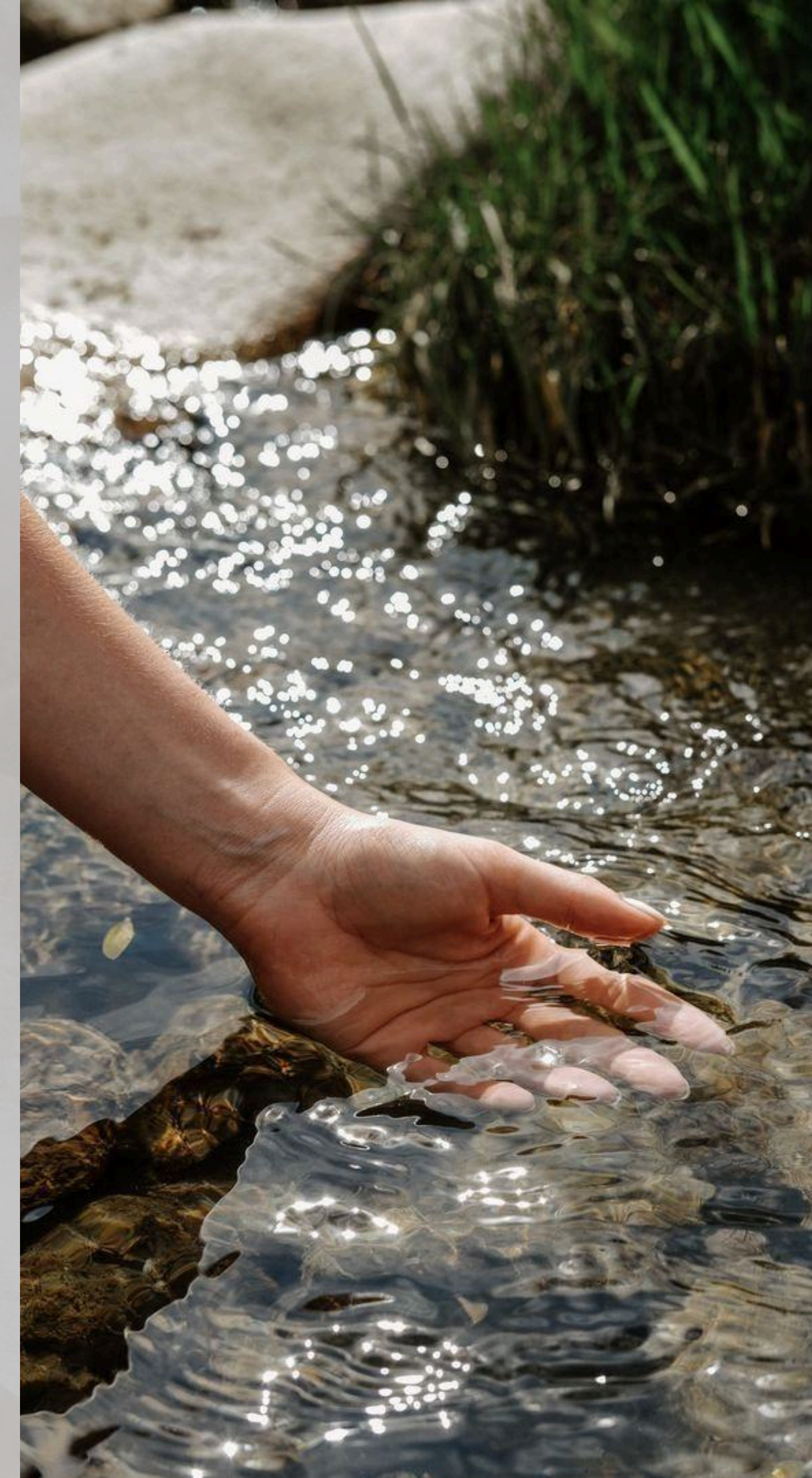
День 7: Подведение итогов и интеграция

Итоговая игра «Мой путь» для плана дальнейших действий. Церемония закрытия у очага: рефлексия. Медитация благодарности. Закрепим изменения для долгосрочного эффекта.

День 8: Завершение

Утренняя практика, завтрак и выезд после 10:00

Ты увезешь с собой не только эмоции и новое состояние, но и подарок от нас, который долго будет напоминать тебе об этих прекрасных, насыщенных днях на ретрите “ФЕНИКС”

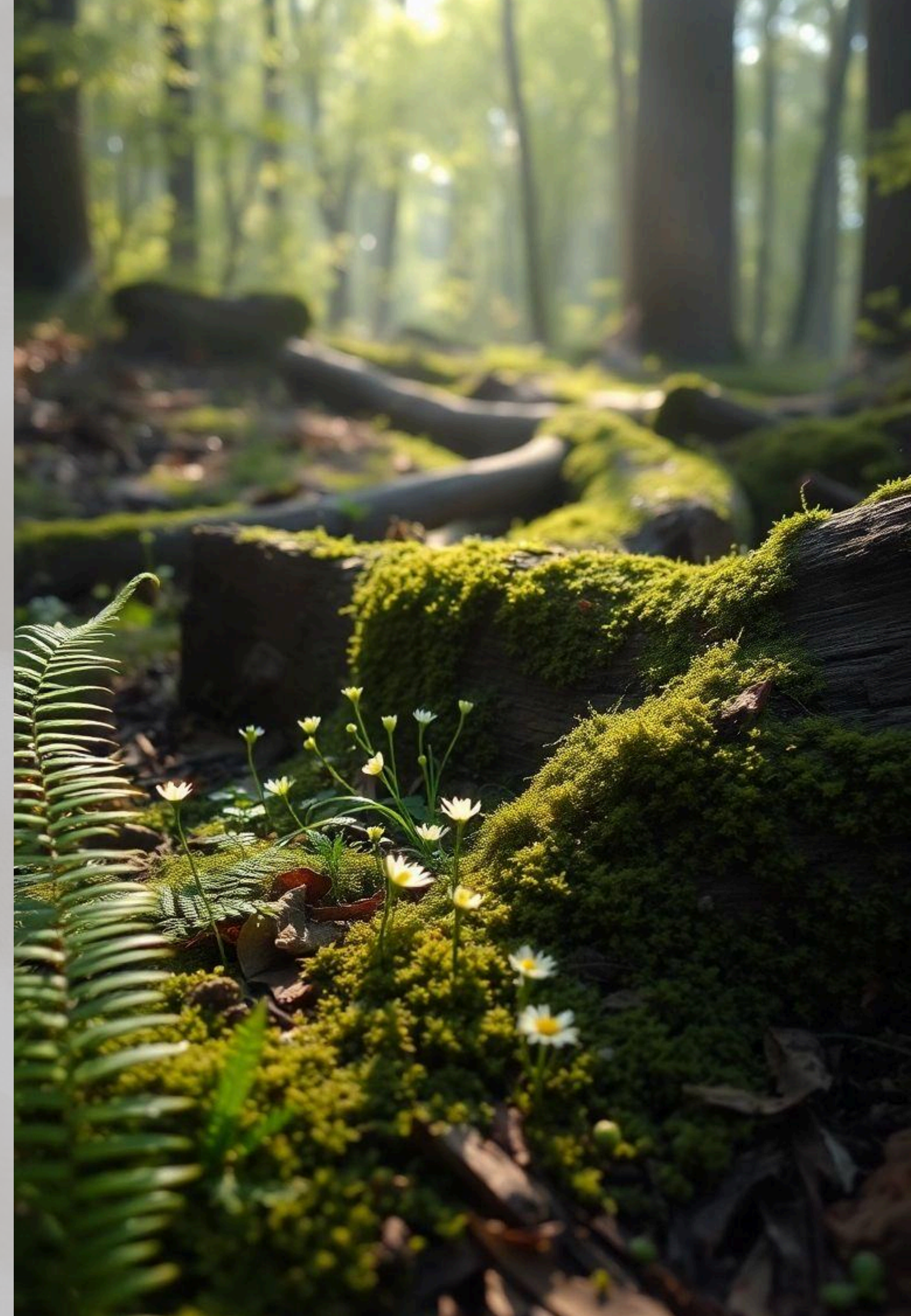


Почему SPATIUM — идеальное место

SPATIUM Wellness Center в Сочи — это не просто отель, а центр оздоровления с персонализированным подходом:

СПА-процедуры, джакузи и бассейн с видом на море, хамам и природа национального парка Сочи. Это место создано для уединения и практик в окружении природы.

Мы ценим стремление человека к развитию и личной эволюции. Делаем свой вклад в формирование физически здорового, ментально адекватного и счастливого общества.





Уникальные преимущества для вас

Персонализация:

Индивидуальные СПА процедуры, чат поддержки до и после ретрита, групповая онлайн-встреча после окончания ретрита.

Результаты:

Психоэмоциональное и физическое восстановление. Навыки самосознания и эмоциональной устойчивости. Умение обратиться к собственным внутренним ресурсам и в любой ситуации быть в честном контакте с жизнью во всех ее проявлениях.

Безопасность:

Полная конфиденциальность, профессиональное сопровождение на всех этапах программы.

Комфортные номера и SPA

Наши уютные номера — идеальное место для отдыха и восстановления сил.

В свободное время от практик вас ждут процедуры в SPA-центре:

Солевое обертывание с магнием Лимфодренажный массаж

Расслабляющий хаммам

Инфракрасная сауна и кедровая бочка

Погрузитесь в атмосферу здоровья и полного релакса!



Особенный рацион ретрита

Чистая энергия для трансформации

Растительный рацион

без глютена, сахара и рафинированных продуктов

Сырые и печеные овощи/фрукты

→ очищение + энергия для практик

Стабильный уровень серотонина

за счет клетчатки и антиоксидантов

Улучшение работы оси «кишечник–мозг»

→ ясность ума + эмоциональный баланс

Рецепты в подарок

→ продолжите практику дома



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К «ФЕНИКС»

Приезжай, только если прочувствовал все,
что описано выше!

8 800 551 33 92

Telegram channel



QR для быстрого набора

WhatsApp



QR для быстрого набора