

Добро пожаловать на семинар - ретрит в Калининград!

18.07 - 25.07



Как хорошо! Пока я ездила в Приморье, чтобы забронировать места в отеле для участников ретрита, Галина из Москвы и Анастасия из Ульяновска написали Приглашение. Да ещё какое! Прочитав его, я поняла, что мне преподнесли сюрприз, такой неожиданный и приятный. И к этому приглашению мне остаётся добавить совсем немного, несколько слов по организационным моментам. Уточнить по Событию, что-где-когда?! Но вначале слова благодарности нашим прекрасным Женщинам-Феям-Волшебницам. Я вас люблю и благодарю!!!

С 18 по 25 июля 2016 года приглашаем вас на волшебный выездной семинар (ретрит) «**БАЛТИЙСКИЙ ЯНТАРЬ**» в городе Калининграде, который будет включать духовные практики, экскурсии, отдых на море, медитации.

Мы не всегда успеваем осознать, в чём заключается смысл нашего собственного существования. Практика ретрита позволяет осознать и принять этот смысл — и обрести внутреннюю свободу.

Эта бесценная практика йоги (*йога-гармония всех тел, практика самопознания и развития способностей человека, духовных, физических, ментальных и т.д.*) направлена на то, чтобы уйти от мирской суеты и найти время для встречи с самим собой. На протяжении веков ретрит практиковался учёными и монахами с целью изыскать внутри себя внутренний ресурс для дальнейшего существования. Будучи неотъемлемой принадлежностью духовного пути каждого послушника, практика ретрита возводит свою традицию к самому Будде, удалившемуся от мира с целью самопостижения.

Смысл ретрита - уход от повседневности с целью постичь и понять самого себя. Это понимание реализуется через сосредоточение на каком-то определённом виде деятельности, будь то йога, медитация или комплекс дыхательных практик. В результате очищается сознание, улучшается эмоциональное состояние, и, самое главное, обретается более глубокое и полное осознание своего земного предназначения.

Семинар в Калининграде — это 7 дней духовных практик и медитаций, которые проведет Антонина Николаевна Трунова (кандидат биологических наук, физиолог, биохимик, дипломированный педагог, целитель, руководитель регионального информационно-методического Центра «Гармония», преподаватель «Школы гармоничного развития человека»).

Семинар предполагает определённую ответственность, которую должны разделить все участники мероприятия:

- соблюдение расписания мероприятий. Атмосфера группового семинара создается в результате "общего деяния", позволяющего ощутить, как каждое твоё действие неуловимо влияет на других людей.

- во время семинара нежелательно пользоваться телефоном, интернетом, книгами, т.е. любыми внешними источниками получения информации. Это условие необходимо для того, чтобы не отвлекать разум и с помощью медитации добиться углубления в свое подсознание, а также максимальной связи со своим Высшим «Я» (Душой).

- правило ретрита: "Скажи "нет!" алкоголю, кофе и мясному".
Вегетарианская диета необходима, чтобы организм не отвлекался на переваривание тяжёлой пищи.

Будут предоставлены условия для проживания и помощь в приобретении авиабилетов с субсидией «Москва-Калининград». После этого семинара вы вернетесь домой обновленными, с зарядом высоких энергий.

Друзья, по питанию я предлагаю быть проще. Едим то, что мы захотим. На мой взгляд вегетарианская диета вовсе не обязательна. Мы можем отведать вкусные блюда из кальмаров в ресторане нашей гостиницы, блинчики с мясом, курочку-гриль, по желанию и на выбор. В отеле "Приморье", где мы будем жить в летних домиках на прилегающей к главному зданию территории очень просто. Но все необходимое есть. Кровати, диванчик, стол, туалетная комната, душевая кабинка. Есть газовая плита, холодильник, горячая и холодная вода, посуда для приготовления пищи. На случай если мы сами будем готовить обеды и ужины.

Завтрак уже включен в проживание - персональный или на выбор (шведская линия) в ресторане отеля.

Мне хочется, чтобы наш ретрит помог вам открыть для себя и в себе нечто важное, сокровенное, вечное встретившись с Собой настоящим! Обрести равновесие и гармонию если этого недостаёт, укрепить здоровье, помолодеть, отдохнуть, зарядиться. Почувствовать радость Жизни и полноту Бытия!



Название «ретрит» вовсе не говорит о том, что мы будем уединяться от людей и специально заниматься классической йогой, выполнять асаны, практиковать дыхательные упражнения.

Наша встреча - это выездной семинар на природе, в Янтарном крае России на побережье Балтики. В дружеской непринужденной атмосфере мы будем общаться, беседовать, учиться, осваивать

созидательные практики и упражнения. Обмениваться опытом и энергией, медитировать, петь, отдыхать.

Будем жить и путешествовать по нашей вселенной!



Как все будет происходить:

18.07 – заезд в отель “Приморье”

19.07-24.02 – ретрит и экскурсии

25.07 – выезжаем из отеля “Приморье”

Проживание: домики (на 4 чел.) на территории отеля “Приморье”, до моря 10 минут ходьбы по живописной лесной дорожке, пляж чистый природный песчаный, местами каменистый (Бухта Филино, см. фото)

Отель «Приморье», пос. Приморье (10 км. от Светлогорска)

Адрес: Калининградская обл., Приморье пос., Балтийский просп., 12б

Тел: +7 (4012) 31-00-15 *расчетный час в отеле «Приморье»: заезд в первый день с 14.00, выезд в последний день до 12.00

Фото и расположение отеля на карте можно посмотреть здесь:

<http://www.b-travel.ru/850.html>

<https://primorie.wordpress.com/>

Стоимость проживания: 7 ночей/8 дней - 8050 руб. (1150 руб./сутки с человека). Оплачивается по прибытии, **сюда входит завтрак** в ресторане «Гросс Курен».

Обед, ужин можно заказать отдельно (бизнес-ланчи, ужины в ресторане 200 - 250 руб.) Есть возможность приготовления пищи самостоятельно в домике.

Для проведения занятий к нашим услугам: каминный зал, шатер, беседки, терраса. Мы можем также пользоваться бесплатно бассейном с лежаками.

Сауна с джакузи - 1000 руб. на 6 чел. за 1 час. по желанию.

Запланированы экскурсии: в жемчужину Калининградской области г. Светлогорск, г. Калининград (Пруссия и места силы Кёнигсберга), пос. Янтарный и Культурно-ремесленное поселение "Sambia" в Куликово (лавка алхимика, музей янтаря, янтарный мастер-класс, янтарная терапия, дегустация янтарных продуктов: янтарный эликсир, янтарный мед, чай, сбитень и возможность купить янтарное масло, янтарную кислоту, соль, скраб, мыло и др. по приятной цене).

За посещение музеев, проезд и др. оплачиваем на месте по билетам.

С вашего согласия проводником и гидом в наших Путешествиях буду я Антонина Трунова.

Отдельно оплачивается сам ретрит – 7 000 руб. с человека.

Для участия в мероприятии необходимо:

1. Сообщить о своем намерении поехать с нами по телефону +7 921 261 73 39 или по эл. почте **antrunova@mail.ru** сообщить мне свои фамилию, имя, отчество, контактный номер телефона, адрес электронной почты.

2. Внести предоплату за ретрит 3000 - 4000 руб. до 1.07.2016 г.

Внимание! Количество мест ограничено. Едут первые, кто внесет предоплату и бронирует места.



Р.С. Для приобретения авиабилетов **по субсидии**, вы можете обратиться ко мне по телефону и скайпу.

С любовью, Антонина Трунова

+79212617339

