



## ВЕРНИТЕ СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ, ЧТОБЫ УСТОЙЧИВО СТОЯТЬ НА НОГАХ

- Вы встаёте уже уставшим. Даже после 8 часов сна нет энергии и ясности в голове.
- Вы разучились отключаться. Вечером листаете ленту, хотя хотели бы просто почитать или уснуть. Мысли не останавливаются.
- Вы не помните, когда в последний раз чувствовали покой.
- Вы хотите замедлиться, но не знаете как.
- На занятия йогой нет сил, а на полноценный отпуск - времени.
- Вы чувствуете, что опора уходит из-под ног.
- Хочется снова чувствовать землю под собой — буквально и метафорически.



## ВЕДУЩИЙ РЕТРИТА – ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

### ПРАКТИКУЮЩИЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ГОНГ-МАСТЕР,

который предлагает эффективные и доступные способы восстановления и самопознания людям с любым уровнем подготовки в понятном формате.

- 1000+ гонг-медитаций в Москве и Барселоне
- 2000+ часов ведения игр «Лиля»
- 25 ретритов для сотен участников

Философия Ильи: Эффективно, доступно, тепло. Без эзотерики и сложностей. Просто работающие техники для уставших людей.

## В ПРОГРАММЕ:

### ДЫШАТЬ

Гонг-релаксация, йога-нидра — когда тело расслабляется, а разум становится яснее.

### ДВИГАТЬСЯ В ТИШИНЕ

Цигун на траве, лёгкая практика на горе с видом на озеро.

### СОЗИДАТЬ БЕЗ СЛОВ

Цветочная мандала и арт-терапия — медитация через руки.

### ГРЕТЬ ДУШУ

Вечерний круг у костра, травяной чай, звёзды в телескоп.

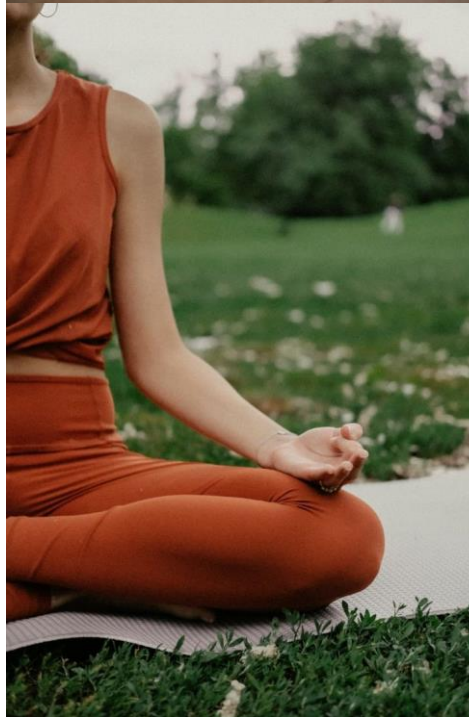
### ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ.

Легкие завтраки и обеды с доставкой в домик + три ужина с шеф-поваром у огня.

### РАСТВОРЯТЬСЯ В ТЕПЛЕ. БАНЯ И ЧАНЫ У ВОДЫ (доп. опция).

### СПАТЬ В КОМФОРТЕ

Двухместное размещение в премиальных домиках с панорамными окнами — чтобы не пропустить рассвет.



РЕТРИТ ПРОХОДИТ В МЕСТЕ, КОТОРОЕ  
САМО ЗАМЕДЛЯЕТ, УСПОКАИВАЕТ И  
ВОЗВРАЩАЕТ ОПОРУ.



**📍 ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ** — ровесник Москвы, город с тысячелетней историей и множеством особенных, святых мест.

**📍 АЛЕКСАНДРОВА ГОРА** — древнее святилище, место силы, где веками искали тишину и ответы. С её вершины открывается вид, от которого замирает сердце.

**📍 ПЛЕЩЕЕВО ОЗЕРО** — живая вода, воспетая в легендах.



**ПРИЕХАТЬ И ВЫДОХНУТЬ****15:00–17:00** Заезд и расселение.

В домиках вас ждет легкий приветственный перекус.

**17:00–18:00**

Гонг-релаксация. Глубокое расслабление под звуки гонга. Лежим, укрываемся пледами, никуда не спешим.

**18:00–19:00**

Знакомство у костра. Травяной чай, разговор о том, как будут устроены эти дни.

**19:00–20:30**

Ужин у костра.

**20:30–22:00**

Свободное время. Можно остаться у огня, посмотреть на звезды в телескоп, пообщаться или уйти отдыхать.

**22:00** Отбой. Тишина.**ВЕРНУТЬ КОНТАКТ С ТОБОЙ****08:00–08:45** Утренняя практика на горе (по желанию). Дыхание, легкая разминка на траве с красивым видом.**09:00–10:00**

Завтрак с доставкой в домики.

**10:00–13:00**

Свободное время. Прогулки, купание, танцы в стиле контемпорари или арт-терапия.

**13:00–14:00**

Обед с доставкой в домики.

**14:00–16:00**

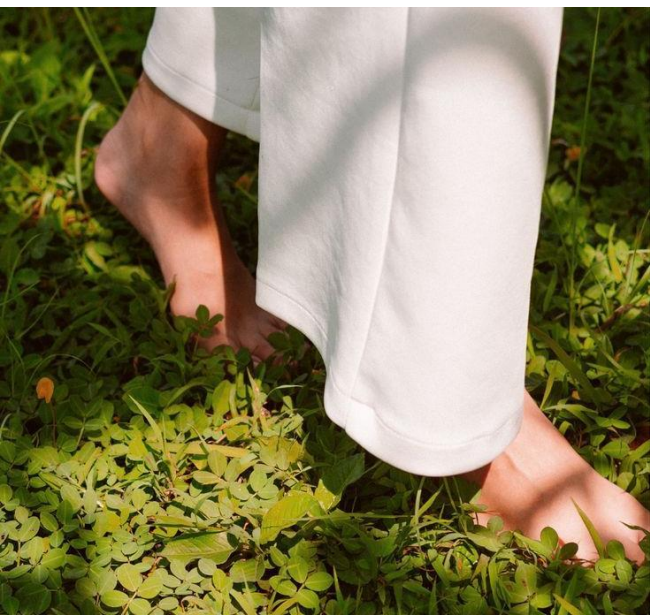
Тихий час. Чтение, прогулки в одиночестве, заплыв на сапах, купание — все, что хочется.

**16:00–18:00**

Общая цветочная мандала. Собираем из природных материалов большую композицию — красиво, медитативно, без лишних слов.

**18:00–19:00** Ужин у костра.**19:00–22:00** Вечерний круг у огня.

Обсуждаем день, смотрим на звезды в телескоп, просто отдыхаем.

**22:00** Отбой.

**НАПОЛНИТСЯ ЭНЕРГИЕЙ**

**08:30–10:00** Разминка по системе цигун для участников с любым уровнем подготовки.

**10:00–11:00**  
Завтрак с доставкой в домики.

**11:00–13:00**  
Арт-терапия. Создаем свою мандалу. Преподаватель расскажет о значении цветов и символов.

**13:00–14:00**  
Обед с доставкой в домики.

**14:00–16:00**  
Релакс. Баня, чаны, отдых у воды — на выбор (дополнительная опция).

**16:00–17:30**  
Йога-нидра. Практика глубокого расслабления лежа. Тело отдыхает, сознание остается ясным.

**18:00–20:00**  
Прощальный ужин у костра. Готовим вместе — лепешки на углях, запеченные овощи.

**20:00–22:00**  
Свободное время, сборы, прогулки и время у огня.

**22:00** — Отбой.

**ВЕРНУТЬСЯ С РЕСУРСОМ**

**08:30–09:30** Утренняя медитация. Настрой на возвращение в город с сохранением внутреннего состояния.

**09:30–10:30** Завтрак.

**10:30–12:00** Свободное время. Медленные сборы, чай, прощание.

**12:00** Окончание программы, выезд.

**СТОИМОСТЬ**

29 900 Р на человека — 4 дня / 3 ночи  
(двухместное размещение)

\*стоимость после 18.05.26. - 32900 Р  
на человека — 4 дня / 3 ночи  
(двухместное размещение)

**ЧТО ВХОДИТ:**

Двухместное размещение в домике повышенной комфортности | Здоровое питание (завтрак, обед, ужин у костра) | Все групповые практики с Ильей Журавлевым | Телескоп | Тишина и природа.

Доп. услуги (за доп. плату):  
Баня, чаны, СПА, аренда сапов, байдарки, спортивное оборудование.

**Едете один или компанией?  
Рассчитаем индивидуально.**



**С ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ, ТЕПЛОТой И ВЫСОКИМ  
УРОВНЕМ ОРГАНИЗАЦИИ.**

## **КАК ЗАБРОНИРОВАТЬ**

Позвоните нам по телефону

**+7 (980) 403 11 50**

Или напишите в удобный мессенджер

**TELEGRAM - ZK\_OZERO**

**MAX +7 (902) 222 70 10**

