



## ПОЗНАЙ СЕБЯ С АЮРВЕДОЙ

ПРОГРАММА 28.06-01.07.2019  
АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ВЕЛНЕС-РЕТРИТ

*Устали от напряженного ритма жизни, городской цивилизации и стресса?  
Проведите свои выходные в спокойном и тихом месте, насладитесь восхитительной природой, шумом леса, отдохните душой и телом!  
За три дня вы сможете погрузиться в гармонизирующий и волшебный мир, ощутить на себе целительную силу древнейшей системы оздоровления!*



### ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

- Проживание в комфортабельном номере горнолыжного велнес-курорта «Силичи».
- Вегетарианское (аюрведическое) питание.
- Утренняя и вечерняя групповая аюрведическая программа (само-марма-чикитса, вьяяма, асаны, пранаяма, медитация).
- Обучение основным принципам Аюрведы и ведическим практикам.
- Возможность посещения оздоровительного центра: галотерапии, бани.

*Приглашаем всех желающих, кто хочет поближе познакомиться с древнейшей системой оздоровления и интересуется здоровым образом жизни, на личной практике опробовать методы и принципы Аюрведы.*

*Если вам по душе отдохнуть от городской суеты, привести мысли в порядок и наполниться положительной энергией - этот велнес-ретрит идеально подходит для вас.*

*Ретрит «**Познай себя с Аюрведой**» проходит в горнолыжном велнес-курорте «Силичи».*

*Уникальный ландшафт, свежий воздух и полное умиротворение ожидают вас сразу по приезду в этот замечательный центр.*

*В программу входит проживание в комфортабельных номерах, трехразовое вегетарианское питание в соответствии с принципами аюрведы, лекции - посвященные основным принципам аюрведы и конечно же практика ведического ЗОЖа (утренняя и вечерняя программа).*

*Во время пребывания на велнес-ретрите, вы можете посетить наш банный комплекс и оздоровительный центр, получить ценные знания, уделить внимание своему телу и здоровью и узнать о себе много нового!*



# ПОЗНАЙ СЕБЯ С АЮРВЕДОЙ

ПРОГРАММА 28.06-01.07.2019

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ВЕЛНЕС-РЕТРИТ

## Какой Вы получите результат?

- ❖ **100% перезагрузка** - вы отдохнёте от повседневной суеты и забот в благодатном уголке Беларуси.
- ❖ **Наполнитесь энергией природы:** чистым воздухом и целительной силой леса.
- ❖ **Освободите себя от накопленного стресса** и негативной застойной энергии.
- ❖ Научитесь **управлять своим энергетическим и эмоциональным состоянием.**
- ❖ Значительно **повысите свой жизненный потенциал**, практикуя эффективные, лёгкие и результативные ведические практики.
- ❖ Увезёте с собой **арсенал практических техник** и будете применять их каждый день.
- ❖ Ваша жизнь наполнится **яркими новыми красками.**

### ПЯТНИЦА

- **13.00 - 14.00 Приезд и размещение**
- **14.00 - Обед/отдых**
- **15.30 - 17.00 - Лекция по Аюрведе: основные принципы**
- **17.00 - 19.00 - Вечерняя групповая аюрведическая программа:** тропа здоровья, нади-виджняна, само-марма-чикитса, вьяяма, асаны, пранаяма, дхьяна, ведические рецитации
- **19.00 - Ужин/отдых**
- **20.00 - Ведический Сатсанг:** беседа и ответы на вопросы
- **22.00 - Отход ко сну**

### СУББОТА

- **06.30 - Подъем**
- **07.30 - Утренняя групповая аюрведическая программа:** тропа здоровья, нади-виджняна, само-марма-чикитса, вьяяма, асаны, пранаяма, дхьяна, ведические рецитации
- **09.30 - Завтрак/отдых**
- **11.00 - Лекция по Аюрведе: основные принципы, доши, дхату, агни, оджас, ама и т.д.**
- **14.00 - Обед/отдых**
- **15.30 - 17.00 - Лекция по Аюрведе: практика самопультсочтения "Нади-Виджняна"**
- **17.00 - 19.00 - Вечерняя групповая аюрведическая программа**
- **19.00 - Ужин/отдых**
- **20.00 - Ведический Сатсанг:** беседа и ответы на вопросы
- **22.00 - Отход ко сну**

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **06.30 - Подъем**
- **07.30 - Утренняя групповая аюрведическая программа**
- **09.30 - Завтрак/отдых**
- **11.00 - Лекция по Джйотиш: дома, планеты, знаки зодиака**
- **14.00 - Обед/отдых**
- **15.30 - 17.00 - Лекция по Джйотиш: дома, планеты, знаки зодиака**
- **17.00 - 19.00 - Вечерняя групповая аюрведическая программа**
- **19.00 - Ужин/отдых**
- **20.00 - Ведический Сатсанг:** беседа и ответы на вопросы
- **22.00 - Отход ко сну**

### ПОНЕДЕЛЬНИК

- **06.30 - Подъем**
- **07.30 - Утренняя групповая аюрведическая программа**
- **09.30 - Завтрак**
- **Выезд из "Силичи"**

**Цена:** от 140 рублей в сутки (проживание, питание и программа обучения и занятий).

**Запись по телефону:** + 375 (44) 731 94 22 (Дарья)

**Внимание:** расписание может быть изменено.

**БУДЕМ РАДЫ ВСТРЕЧИ С ВАМИ!**

[booking@silichy.by](mailto:booking@silichy.by) / [www.silichy.by](http://www.silichy.by)