Подарите себе 3 дня заботы о себе.

Особая программа для женщин по системе все включено

Новая я

Мягкие практики, творчество, психологические инструменты и приятные развлечения. Программа создана специально для женщин и особенно мам — чтобы восстановить силы, научиться простым способам сохранять ресурс и провести время в поддерживающей атмосфере.

Что вас ждёт

- **Арт-терапия и творчество** — без оценок, с фокусом на удовольствие от процесса.
- **Танцы в спокойном ритме** — без подготовки, с упором на раскрепощение и радость движения.
- **Практики с психологом** — мини-сессии с конкретными техниками.
- **Трансформационные игры** — безопасный формат для поиска личных ресурсов и целей.
- **Йога и осознанные прогулки** — мягкие практики на баланс и расслабление.
- **Спа-элементы** — самомассаж, аквааэробика, коллективное скрабирование под контролем специалиста.
- **Развлечения** — стендап, музыкальное лото и концертная программа в ночном клубе «Амбар».

Программа

20 ноября

«Отмечаем День психолога. Забота о ресурсе»

17:00–18:00	**Арт-терапия,** творческий мастер-класс
18:00–19:00	**Мастер-класс по танцам**
19:00–20:00	**Психолог** «Как сохранять ресурс в обычной жизни»
20:00–21:00	**Игра-нейромедиатор «Тибет на диване».**
21:00–22:00	**Стендап в ночном клубе «Амбар»**
22:00 – 02:00	**Караоке**

Психолог и автор игры:



Елена Кобзева

Автор Методики по развитию сознания и изменения мышления. Философ, наставник, автор книги «Тибет на диване», стратег инновационных технологий жизни.

Игра- нейромедиатор активизирует работу структур головного мозга, охватывает многоуровневые познания о способностях человека, извлекает ресурсы из полученного опыта, создаёт инновационные пути достижения цели.

21 ноября

«Движение и творчество»

11:00–12:00	**Йога.** *Акцент на баланс и плавность, без сложных асан.*
12:00–13:00	**Аквааэробика.**
14:00–15:30	**Прогулка по лесу/парку** *с элементами «медленной ходьбы» и практикой осознанности (дыхание, звуки, ощущения).*
16:00–16:30	**Мастер-класс по самомассажу.** *Безопасные приёмы для шеи, плеч, стоп и головы.*
17:00–17:30	**Коллективное скрабирование.** *Мягкий состав (сахар/соль + масла), мини-лекция по уходу за кожей и противопоказаниям.*
18:00–19:00	**Мастер-класс по танцам.** *Повторение и усложнение связок, финальное выступление.*
19:00–20:00	**Беседа с психологом.**
20:00–21:00	**Трансформационная игра «Прицельсь».**
21:00–22:00	**Музыкальное лото в «АмБаре».**
22:00–23:00	**Концертная программа в ночном клубе «АмБар».** *На сцене яркая Анна Калашникова.*
23:00- 04:00	**Дискотека и караоке.**

Трансформационная игра «Прицельсь»

Модель SCORE, принадлежащая Аристотелю, была сведена Робертом Дилтсом и Тоддом Эпштейном в матрицу для исследования и определения «проблемного пространства» - пространства, лежащего между целью и результатом.

22 ноября

«Интеграция и завершение»

11:00–12:00

Йога-практика «Энергия и спокойствие» (короткая, поддерживающая).

12:00–13:00

Психолог Иванна Булгакова. Мастер-класс *«Тело помнит все – как реализованной женщине отпустить внутренний контроль и перестать копить тревогу».*

Подробнее о мастер-классе



«А вдруг всё рухнет, если я ослаблю хватку?»

Мы научились быть успешными для внешнего мира, но часто забываем, как чувствовать себя в безопасности внутри.

На эпом мастер-классе мы поговорим о тревоге через призму нейробиологии, психосоматики и практической психотерапии.

В программе за 60 минут:

- **Психосоматика контроля:** *как напряжение и тревога отражаются в теле (зажимы, усталость, блоки) и почему логика здесь не помогает.*
- **Переключение режимов:** *как научить нервную систему выходить из состояния «выживание и достижение» в состояние «восстановление и ресурс».*
- **Телесная практика самопомощи:** *мягкая, но глубокая методика для быстрого снятия мышечного и эмоционального панциря.*

Ведущая мастер-класса – Иванна Булгакова:

- *Бизнес-психолог, психотерапевт, специалист по психосоматике (12+ лет практики).*
- Эксперт по выстраиванию психологической архитектуры устойчивости для предпринимателей, руководителей и топ-экспертов.
- Интегрирует доказательную психотерапию (EMDR/ДПДГ), работу с телом и нейрофизиологию состояния.