

Выездной ретрит АНАСТАСИИ МАТВЕЕВОЙ

Обучение уникальной женской гимнастике по «Системе 27»

«ЗДРАВИЦА КРАСОТЬ И МОЛОДОСТИ»

7 дней истинной женственности в волшебной Карелии!

Женская уникальная гимнастика – практика, дающая Силу, Ресурс, Энергию телу и душе женщины, мощный, уникальный инструмент для поддержания женского здоровья.

Приглашаем на первый ретрит по женской уникальной гимнастике в Карелии – от мастера Анастасии Матвеевой! 7 дней в красивом и тихом месте на берегу Онежского озера, наедине с собой и природой!

Расписание ретритов в 2025 году:

1. Первый заезд. Старт 1 июня – окончание 8 июня.
2. Второй заезд. Старт 22 июня – окончание 29 июня.
3. Третий заезд. Старт 3 августа – окончание 10 августа.
4. Четвертый заезд. Старт 24 августа – окончание 31 августа.
5. Пятый заезд. Старт 5 октября – окончание 12 октября.

В стоимость ретрита ВКЛЮЧЕНЬ :

- Проживание в уютном и просторном деревянном доме.
- Домашнее питание по меню, рассчитанном нутрициологом.
- Трансфер от и до ж/д вокзала.

С представленной информацией ознакомлен _____



РЕТРИТ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН:

- Женщинам, которые испытывают проблемы с весом и принятием своего тела: РПП, избыточный вес, недобор веса, физические травмы и т.д.
- Женщинам, которые страдают от бессоницы, стресса или синдрома эмоционального выгорания.
- Женщинам, которые хотят избавиться от зависимостей: никотиновой, кофеиновой, алкогольной или эмоциональной.
- Всем женщинам, которые хотят быть здоровыми, красивыми и наполненными!

В центре программы ретрита – обучение уникальной женской гимнастике.

- Каждый блок обучения состоит из обширной теоретической части. Анастасия Матвеева расскажет о нюансах и назначении женской гимнастики, ее особенностях, опыте и результатах практики. Мастер даст рекомендации для повседневных занятий: на что обратить внимание, что нужно знать и учитывать, как формулировать запрос, как работать с комплексом. **Теоретической части будет посвящено 15 часов.**
- Ежедневное обучение практике женской гимнастике, с мастером и самостоятельно в группе. Вместе с мастером в течение недели выполним и отработаем весь комплекс из 27 упражнений. **Интенсивная практическая часть занимает 30 часов.**
- Отдельное **двухчасовое занятие** будет посвящено подробному авторскому методическому пособию для домашней самостоятельной работы, которое каждая участница получит **в подарок.**

По завершению обучения выдаётся Сертификат базового курса женской уникальной гимнастики по «Системе 27».

С представленной информацией ознакомлен _____

О ЖЕНСКОЙ УНИКАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гимнастика направлена на оздоровление женского организма и раскрытия потенциала и естественной красоты каждой женщины.

Это не только физические упражнения для укрепления здоровья, но еще и энергетическая практика.

Женщины, забывшие о своем теле и желаниях, снова начинают слушать себя, понимать. Многие меняют свой образ мыслей, а затем меняется и вся их жизнь.

Женщины, желающие быть здоровыми, счастливыми и красивыми, нашли в гимнастике инструмент для достижения этой цели. И также женская уникальная гимнастика помогает не только созиданию физического тела, но и раскрытию духовного потенциала.

Регулярная практика настраивает женщину на гармоничное взаимодействие со своим телом, учит жить в ладу с собой, с удовольствием, в радости.

Каждый раз, достигая определенного уровня глубины и осознанности в выполнении упражнения, женщина переходит к следующему пласту упражнения, где на физическом уровне та же самая последовательность движений ощущается по-новому.

Упражнения женской уникальной гимнастики имеют внутренние индивидуальные ориентиры для каждой женщины: расслабленно, медленно, плавно, красиво, естественно.

Во время выполнения упражнений дыхание остается естественным. Таким образом женщины получают возможность интуитивно изучать процесс дыхания. Изучая процесс дыхания, тесно связанный с диафрагмой, как главной мышцей, отвечающей за глубину дыхания, женщина получает возможность пробовать дышать свободнее и более глубоко в том числе, таким образом получая больше энергетических веществ и насыщения ими органов и тканей тела.

Психологически это означает давать и в жизни себе больше свободы, задействовать скрытые ресурсы и возможности для решения повседневных дел и неординарных ситуаций, получая в итоге повышение стрессоустойчивости.

С представленной информацией ознакомлен _____

С помощью фокусирования внимания на расслаблении тела важно давать расслабиться в том числе и мышцам живота, содержащего в себе все жизненно важные внутренние органы, которые и обеспечивают энергетическое питание всего тела.

Эмоциональные силы теперь не тратятся на поиски изъянов собственного тела, происходит шаг на пути к принятию себя с конституциональным и генетическими особенностями.

Психологически – это означает выход за рамки шаблона общепринятого понятия красоты и приближение к своей индивидуальности, естественности своего проявления в жизни.

Оздоровительный результат воздействия комплекса упражнений женской уникальной гимнастики будет индивидуальным для женщины в каждом конкретном случае, и будет зависеть от потенциала здоровья, количества накопленного напряжения в теле, от индивидуальных особенностей реагирования.

Результат от практики будет достигаться при условии регулярной практики в течение определенного периода (также индивидуально – для одних этот период 3 месяца, для других – 1 год, для третьих – 2 года).

Начинать освоение практики женской уникальной гимнастики в беременность рекомендуется с освоения базовых положений гимнастики, постепенно добавляя и разучивая новые упражнения. Здесь необходимо обращать внимание на внутренние ориентиры – самочувствие во время и после выполнения упражнений.

И при любых негативных сигналах тела, возвращаться к изучению основы практики – а это значит занимать позицию базовых исходных положения гимнастики и вниманием проходить по телу в поисках заблокированного напряжения, сознательно расслабляя эти блоки.

Также необходимо поступать при проблемах со здоровьем, в периоды обострения заболевания. Рекомендация остается актуальна и для тех, кто почувствовал внутреннее сопротивление практике (откат) – «нежелание делать упражнения» в течение определенного периода (также индивидуально от 1 месяца и более).

С представленной информацией ознакомлен _____

Нагрузка комплекса женской уникальной гимнастики распределяется равномерно – примерно одинаково должны быть представлены упражнения всех трех групп (верхнего, среднего и нижнего миров) упражнений.

Ежедневный комплекс рекомендуется составить из 7 упражнений, выполнять каждое по одному или более повтору. Для достижения устойчивого результата необходима определенная регулярность практики – в рекомендациях это не менее 3 занятий в неделю.

Женская уникальная гимнастика – целостный комплекс из 27 упражнений, которые условно поделены на три группы по 9 упражнений, исходя из трех основных базовых положений: Верхнего, Среднего и Нижнего миров.

Перевод фокуса внимания от мыслей о будущем или о прошлом опыте в настоящее время дает более целостное восприятие возможностей тела, чем больше внимания находится в теле, тем выше ресурсы развития адаптивности.

Психологически это означает умение увидеть множество вариантов движения в «здесь и сейчас», расширить потенциал решений в заданных ситуацией условиях, в данном конкретном моменте времени с данными конкретными возможностями тела.

Гимнастика помогает:

- женскому организму восстановится после стрессов и болезней;
- запустить метаболизм и мягко и бережно прийти к своему естественному весу;
- подготовить организм к зачатию, благополучному вынашиванию и максимально мягкому рождению ребенка;
- быстрому восстановлению после родов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГИМНАСТИКЕ!

Нижняя возрастная граница – 18 лет, занятия рекомендуется начинать с момента наступления зрелости девушки, как женщины. Этот порог достаточно условный и индивидуальный, обозначается для того, чтобы раньше времени не стимулировать половое созревание, поскольку упражнения гимнастики имеют отношение к настройке женской гормональной системы, и поэтому необходимо дать возможность молодому развивающемуся организму самому достигнуть предназначенного уровня зрелости.

С представленной информацией ознакомлен _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНО В ПРОГРАММЕ РЕТРИТА!

- **Обрядовая баня «Очищение»**

Женская обрядовая банька на очищение души и тела. Банька поможет обрести гармонию, уверенность, поймать вдохновение перед началом семинара и полностью очиститься.

Продолжительность – 4-5 часов.

Участниц ждёт:

- ✓ Практика по формированию личного запроса
- ✓ Парение вениками
- ✓ Соляное скрабирование
- ✓ Проливная процедура
- ✓ Метафорические карты
- ✓ Чайная церемония

- **Обрядовая баня «Наполнение»**

Женская обрядовая банька на наполнение энергией и радостью. Банная церемония перехода из одного состояния в другое – это от бессилия в силу, это становление себя, своей женственности и возобновление энергии привлекательности. Баня – это чудо. Баня – это телесная практика, которая лечит душу.

Продолжительность процедуры – 4-5 часов.

Участниц ждёт:

- ✓ Практика благодарности
- ✓ Парение вениками
- ✓ Медовый массаж
- ✓ Проливная процедура
- ✓ Медитации
- ✓ Чайная церемония

- **Практика очищения сознания «Кресение»**

Кресение – одна из самых эффективных практик по очищению сознания от негативных мыслей и эмоций. Практика будет проходить в ежедневном формате, продолжительностью не менее часа. Мощная проработка «западок» и отрицательных программ! По завершению практики – яркая огненная церемония!

С представленной информацией ознакомлен _____

- **Чайная церемония и Женский круг**

Сила женщины в ее окружении! Собираясь вместе для исцеляющей и творческой работы, женщины создают особое пространство – **Женский круг**. Каждая женщина найдет здесь ту поддержку, в которой нуждается, и то внимание, которого ищет.

Завершим Женский круг ритуалом изготовления травяного сбора, дающего силы и энергию.

- **Релакс-игра «Чашка какао»**

Чашка какао – это символ замедления и рефлексии. В кинематографе «чашкой какао» называют сцены, в которых персонажи общаются, наслаждаются жизнью и веселятся, а также рефлексиируют после ключевых событий. В литературе – это время диалогов и неспешных описаний, где ритм замедляется, и краски становятся насыщеннее и приятнее.

Почему бы успехи, достижения и разный опыт не обсудить в теплой и уютной компании за чашкой ароматного какао в очень теплой и ресурсной игре «Чашка какао»? Это игра не про победу, результат или выигрыш. Игра не доставит неприятных ощущений. Сердце этой игры – глубина и нежность отношения к себе, теплота и открытость к миру, уважение и забота о душе. Встретимся за чашкой какао!

Что ещё будет в ежедневном расписании ретрита?

- ❖ Ходьба – минимум 10 тысяч шагов.
- ❖ Час тишины.
- ❖ Час цифрового детокса.
- ❖ Ежедневное купание в Онежском озере!

Команда ретрита:

Анастасия Матвеева – мастер телесных женских практик.

Контакты: <https://vk.com/matrenaptz>, 8953 526 06 21.

Татьяна Соловьева – психолог.

Контакты: <https://vk.com/id22914812>, 8921 226 4915.

С представленной информацией ознакомлен _____



ПЛАН РЕТРИТА «ЗДРАВИЦА КРАСОТЬ И МОЛОДОСТИ»

7 дней, 7 ночей

Первый день. Трансфер до места проведения в 12.00, 13.00 и 14.00 (или по договоренности). Заселение и свободное время до 16.00.

Последний день. Трансфер до ж/д вокзала г. Петрозаводска в 12.00, 13.00 и 14.00 (или по договоренности).

1 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

12.00-15.00 – Заезд

15.00-15.30 – Обед

15.30-16.30 – Знакомство, обзорная экскурсия

16.30-20.30 – Банная церемония «Очищение», мастер-класс с МАК

20.30-21.00 – Ужин

21.00-22.00 – Релакс-игра «Чашка какао»

2 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.30 – Открытые ретрита, рассказ о гимнастике, медитация соединения с тремя потоками

11.30-12.30 – Личное время на самостоятельную медитацию и прогулку

12.30-13.00 – Обед

13.00-14.00 – Отдых

14.00-16.00 – Теоретическая часть про «базовые стойки» + практика дыхания животом

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Час тишины, прогулка

С представленной информацией ознакомлен _____

19.00-21.00 – Цифровой детокс. Демонстрация техники «Кресение», самостоятельная практика базовых стоек. Огненная церемония.

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

3 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.30 – Теоретическая часть про упражнения «Верхнего мира»

11.30-12.30 – Личное время на самостоятельную медитацию и прогулку

12.30-13.00 – Обед

13.00-14.00 – Отдых

14.00-16.00 – Практическая отработка 9 упражнений «Верхнего мира»

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Час тишины, прогулка

19.00-21.00 – Цифровой детокс, отработка техники «Кресение», самостоятельная практика упражнений «Верхнего мира». Огненная церемония.

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

4 ДЕНЬ (СРЕДА)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.30 – Теоретическая часть про упражнения «Среднего мира»

11.30-12.30 – Личное время на самостоятельную медитацию и прогулку

12.30-13.00 – Обед

13.00-14.00 – Отдых

14.00-16.00 – Практическая отработка 9 упражнений «Среднего мира»

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Час тишины, прогулка

19.00-21.00 – Цифровой детокс, отработка техники «Кресение», самостоятельная практика упражнений «Среднего мира». Огненная церемония.

С представленной информацией ознакомлен _____

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

5 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.30 – Теоретическая часть про упражнения «Нижнего мира»

11.30-12.30 – Личное время на самостоятельную медитацию и прогулку

12.30-13.00 – Обед

13.00-14.00 – Отдых

14.00-16.00 – Практическая отработка 9 упражнений «Нижнего мира»

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Час тишины, прогулка

19.00-21.00 – Цифровой детокс, отработка техники «Кресение», самостоятельная практика упражнений «Нижнего мира». Огненная церемония.

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

6 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время.

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.00 – Медитация на Родовую систему, теоретическая информация про личный комплекс и практика работы в потоке

11.00-12.30 – Личное время на отдых

12.30-13.00 – Обед

13.00-14.00 – Отдых

14.00-17.00 – «Пятница чаровниц». Отработка всех упражнений «Система 27»

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Час тишины, прогулка

19.00-21.00 – Цифровой детокс. «Женский круг». Чайная церемония

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

С представленной информацией ознакомлен _____

7 ДЕНЬ (СУББОТА)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-09.30 – Прогулка

09.30-11.30 – Заккрытие ретрита. Медитация соединение с тремя потоками.
Вручение сертификатов и работа с методическим пособием.

11.00-12.30 – Личное время на отдых

12.30-13.00 – Обед

13.00-17.00 – Банная церемония «Наполнение». МК «Эмоциональная зрелость»

17.00-18.00 – Ужин

18.00-19.00 – Фотосессия

19.00-20.00 – МК «Куколка счастья»

20.00-21.00 – Отзывы

21.00-22.00 – Личное время, подготовка ко сну

8 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

06.00-08.00 – Подъем, душ, прогулка, личное время. Завершающая огненная церемония.

08.00-08.30 – Завтрак

08.30-11.30 – Сбор. Личные консультации по дальнейшей работе.

11.30-12.00 – Второй завтрак.

12.00-14.00 – Выезд

С представленной информацией ознакомлен _____

