

С 5 по 8 марта в загородном центре всестороннего развития «Ананда Шивани» (под городом Барнаулом) состоится ретрит «Три кита здоровья: *Йога, Аюрведа и Натуропатия*».

Ретрит – это практика совершенствования своего физического, психического и духовного здоровья с утра до вечера, это ваш реальный шанс перейти на новый уровень саморазвития.

Ретрит проводят доктор восточной медицины и натуропатии Александр Лесничев (Барнаул) и сертифицированный инструктор йоги международного уровня и специалист по альтернативной медицине Саки Хо (Сингапур).



### Теоретическая часть ретрита

**В течение 4-х дней мы будем изучать через призму йоги, аюрведы и натуропатии:**

1. Что такое здоровье и из чего оно складывается, 4 уровня здоровья, концепция прамы (всестороннего баланса);
2. Основные причины болезней;
3. Аюрведические конституции или как жить здоровой и счастливой жизнью в гармонии со своим телом и умом;
4. Основы здорового питания и голодания;
5. Токсины, откуда они берутся и как их выводить. Основные способы очищения организма.
6. Простые методы самоисцеления при наиболее распространённых болезнях.

## Практическая часть ретрита

### Ежедневно, на веганском питании, мы будем:

- улучшать своё тело практиками йоги (асаны, мудры, крии, некоторые шаткармы) и отчасти цигун, балансируя железы и очищая от токсинов;
- принимать аюрведические препараты для детоксикации;
- потеть и выводить токсины в русской бане;
- очищать и балансировать свой ум, практикуя глубокую релаксацию, пение мантр и медитацию.

Кроме того, каждому участнику ретрита доктор Лесничев определит аюрведическую конституцию и даст рекомендации по дальнейшему питанию и образу жизни.

### Условия проживания:

- 1) размещение в двухместных комнатах, сон на деревянных кроватях в своём спальнике



- 2) размещение в общих больших комнатах (мужская и женская), сон на полу на каремате в своём спальнике

### **Регистрация на ретрит:**

[https://docs.google.com/forms/d/1dXF\\_0UGssqOwTep34NrNbDDfM1LobHuHWdqHA-t6KwM/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1dXF_0UGssqOwTep34NrNbDDfM1LobHuHWdqHA-t6KwM/viewform?c=0&w=1)

**В участие входит:** посещение всех программ, проживание, веганское питание, аюрведические препараты для детоксикации, определение аюрведической конституции с рекомендациями по питанию и образу жизни, баня.

### **Стоимость:**

- при размещении в двухместных комнатах (8 мест) - 11000р
- при размещении в общих больших комнатах (мужская и женская) - 9000р

Количество место ограничено - 20 !!!

**При оплате до 27 февраля скидка 1000р!!!**

**Оплата участия:**

**Реквизиты для безналичного перевода**

Карта Сбербанка

Косаржевский Станислав Павлович

номер карты: 4276 0200 1797 1398

номер счета карты: 408 17 810 0 02001652483

В назначении платежа **ОБЯЗАТЕЛЬНО** укажите слово **ПОЖЕРТВОВАНИЕ РЕТРИТ ЗДОРОВЬЯ** и ФИО участника, за которого внесена сумма.

После оплаты необходимо отправить копию/фото чека (при оплате через банкомат Сбербанка) или скриншот экрана (при оплате через Сбербанк-онлайн), подтверждающий оплату на почту [abhadevi.jii@gmail.com](mailto:abhadevi.jii@gmail.com)

Ответным сообщением мы подтвердим завершение регистрации.

**Контакты:**

8-929-329-68-98

[abhadevi.jii@gmail.com](mailto:abhadevi.jii@gmail.com)

Страница Вконтакте <https://vk.com/id129328149>

Куклина Анфиса