

Правила участия в психологическом ретрите

Наш ретрит — это пространство внутренней тишины, осознанности и глубокой работы с собой.

Чтобы этот процесс был максимально эффективным и безопасным, просим каждого участника придерживаться следующих правил:

◆ 1. Пространство тишины и присутствия

Во время ретрита участникам предлагается временно отказаться от использования телефонов, планшетов, ноутбуков и других средств связи. При необходимости, в экстренных случаях, ваши родственники могут связаться с нашим администратором или исполнительным директором

Телефоны можно сдать на хранение организаторам.

Это необходимо, чтобы создать внутреннее пространство покоя, отключиться от внешних стимулов и полностью погрузиться в процесс.

◆ 2. Конфиденциальность и уважение

Всё, что происходит и обсуждается на ретрите, остаётся строго внутри группы.

Не допускаются фото-, видео- и аудиозаписи во время занятий.

Каждый участник имеет право на личное пространство, молчание и собственный темп раскрытия.

◆ 3. Ответственность за своё состояние

Ретрит — это пространство психологической работы и личного роста.

Просим участников бережно относиться к себе, сообщать ведущим о любых эмоциональных или физических изменениях.

При необходимости всегда можно обратиться за поддержкой к ведущим или ассистентам.

◆ 4. Этика общения

Общение строится на уважении, эмпатии и доброжелательности.

Мы избегаем критики, оценок, советов и сравнений.

Каждый говорит только о себе и своих чувствах.

◆ 5. Участие в процессе

Участие во всех практиках и встречах является обязательным, если иное не согласовано с ведущим.

Опоздания и самовольные пропуски сессий нежелательны — это нарушает групповую динамику.

Во время практик просим не покидать зал без необходимости.

◆ 6. Питание и режим

Питание — лёгкое и сбалансированное, поддерживающее процесс очищения и восстановления.

Необходимо воздерживаться от кофеина, алкоголя и других стимуляторов.

Приём лекарств согласовывается с руководителем ретрита

Сон и отдых — важная часть ретрита, просим соблюдать установленный режим дня.

◆ 7. Присутствие здесь и сейчас

Старайтесь быть максимально внимательны к происходящему: к телу, чувствам, дыханию, эмоциям.

Не анализируйте происходящее «умом» — позвольте процессу идти естественно.

Помните: всё, что проявляется, — часть пути к гармонии и целостности.

🌟 Завершение

Ретрит — это приглашение к себе.

Отключая внешние связи, мы соединяемся с самой глубокой и важной связью — с внутренним Я.

По мере формирования группы, вам будет выслана индивидуальная анкета для заполнения и подписи. Далее организатор ретрита попросит вас связаться с ним для индивидуального интервью. После одобрения мы пришлём Вам точную дату и места проведения ретрита и режим дня.

Правило оплаты: Вам будет выслана заранее ссылка для перевода первоначального взноса. Вторую часть за ретрит Вы можете оплатить по прибытию на место наличными или картой.

Правило возврата: Если Вы отменяете свой приезд на ретрит за 5 дней до заезда, то Вам возвращается полная сумма, которую вы внесли; если за 24 часа до заезда, то возврат 50% от внесённой суммы; в день заезда и в течении ретрита оплата не возвращается.

За дополнительные услуги, которые могут быть при нахождении на ретрите, оплачиваете на месте.