



31.12.2017

## **ВЫЕЗДНЫЕ СЕМИНАРЫ-РЕТРИТЫ**

### **FAQ — Часто задаваемые вопросы — в помощь организаторам**

*Организация, планирование распорядка дня и дополнительных мероприятий*

#### **Планирование и организация**

- Выездной семинар (ретрит) предполагает глубокое погружение участников в рассматриваемую тему. Рекомендуемая длительность выездного ретрита — от 3 до 5 полных дней, минимальная — 2 полных дня при длительности занятий около 8 часов в день.
- Для дальних направлений с длинным перелётом и необходимостью адаптации рекомендуется планировать 7 дней занятий и от 1 до 3 дней на адаптацию до и после ретрита.
- Занятия проходят в аудитории на стульях в форме устного представления материала с последующим обсуждением и ответами на вопросы участников.
- Медитации проходят сидя, по выбору на полу или стуле, поза удобная, свободная, спортивная одежда и предыдущий опыт медитаций не требуется.
- Обязательное условие для занятий — хорошо проветриваемое помещение.
- Желательно вегетарианское питание для участников.
- По окончании мероприятия желательно общение организатора с участниками и получение отзывов.

#### **Основные рекомендации**

- Включить в распорядок дня время для индивидуальных консультаций. Начинать не с первого дня, чтобы дать возможность участникам погрузиться в знания и сформировать личные вопросы.
- Предусмотреть возможность участникам общаться между собой вне занятий, обменяться опытом и пониманием рассматриваемых тем.
- Занятия рекомендуется сочетать с другими видами активности для создания атмосферы полного и гармоничного погружения в ретрит, но без излишней загрузки людей на ментальном уровне.
- Желательно участие организатора не только в роли исполнителя административных функций, но и в качестве человека, который способен и готов поддержать участников, объяснить на простых примерах передаваемые знания и технологии, поделиться личным опытом.
- Знания и опыт, полученные в ходе семинаров, ретритов и индивидуальных консультаций, являются трансформирующими, поэтому рекомендуется впоследствии поддерживать личный контакт с участниками и клиентами либо предоставить клиенту контакты сотрудника Центра для ответа на вопросы и дальнейшего сопровождения.
- День следует заканчивать не поздно, с учётом интенсивности занятий и начала утреннего занятия в 6:00, необходимого для медитаций.



## Примерный распорядок дня

Начало	Окончание	Содержание
6:00	6:30	Медитация
6:30	7:30	Обсуждение опыта, полученного во время медитации
7:30	8:00	Телесные практики, асаны
8:30	9:30	Завтрак
9:30	10:00	Прогулка, индивидуальные беседы
10:00	11:30	Занятие I в виде представления материала и методологии с возможностью задавать вопросы
11:30	12:00	Пауза на кофе/чай, прогулки
12:00	13:00	Занятие II в виде телесных практик (асаны, пранаяма, др. в зависимости от темы)
13:00	14:00	Обед
14:00	15:30	Самостоятельная практика полученных технологий, общение участников, беседы с сопровождающим организатором, индивидуальные консультации, сопутствующие мероприятия
15:30	17:00	Занятие III в виде обсуждения самостоятельной практики, личного опыта и ответов на вопросы
17:00	18:00	Лёгкий ужин
18:00	20:30	Свободное общение, дискуссии, просмотр и обсуждение подходящего по теме кинофильма

## Дополнительные рекомендации:

- Помочь участникам с обменом валюты, указать, где лучше производить обмен, сколько наличных можно перевозить через границу.
- Предоставить информацию о возможных экскурсиях заранее, указать их стоимость отдельно.
- Предусмотреть время на прогулки к морю, спа-процедуры — в зависимости от места проведения ретрита.
- Рассмотреть возможность организовать одну совместную поездку для приобретения сувениров.
- При планировании ретрита следует учитывать, что первый день — самый тяжёлый в психологическом плане. Для облегчения адаптации рекомендуется дать участникам чёткие инструкции о следующих шагах и напоминать о необходимости быть терпимее к окружающим и обстоятельствам.
- В случае, если предстоят совместные переезды с багажом, рекомендуется оповестить участников заранее о том, что следует брать с собой, каков примерный размер, вид и масса багажа.
- Участники чувствуют себя комфортнее, когда всё продумано до мелочей и доведено до их сведения в виде пошаговой инструкции. Помимо этого, подробное расписание снимает напряжённость от неизвестности и нового места и круга общения.