



Трансформационный Эко-ретрит в Грузии

29 апреля — 5 мая 2026 · Гонио, Батуми

Семь дней обновления, вдохновения и внутреннего отдыха

EkoRetreat.com

- Заезд / экскурсия
- Практика / настройка
- Паломничество
- Завершение ретрита
- Онлайн-ретрит Торсунова

День 1	29 апреля · вторник	Встреча и тёплое знакомство
В течение дня	Заезд и размещение Трансфер из аэропорта Батуми	
По приезду	Знакомство с пространством Осмотр дома, территории, бассейна и сада	
По приезду	Свободное время Первое погружение	
19:00	Праздничный ужин-знакомство и настройка от Сергея Первая трапеза вместе. Ведические блюда от шеф-повара Антона	
20:30	Вечер первого знакомства Мягкий круг. Каждый делится: кто я, зачем здесь. Творческое начало	

День
2

30 апреля • среда

Радость быть собой

07:00

Подъём

Мягкий выход в утро. Свежий воздух, тишина

07:15–08:00

Йога и женское общение / мужские практики / Цигун

На выбор: утренняя йога или мужские практики с ведущими

08:00–08:45

Настройка от Сергея

Утренняя работа: состояние, намерение дня, инструменты радости

09:00

Завтрак

Вегетарианский

11:00

Практика: «Возвращение в счастье»

Групповая работа с Сергеем. Снятие внутренних блоков

13:00

Обед

14:30

Свободное время / или экскурсия (зависит от погоды)

Бассейн, берег моря, прогулка, отдых

17:00

Медитация с Сергеем

Прогулка по Гонию. Знакомство с местом силы

18:30

Ужин

19:30

Вечер общения

Неформальный круг. Тёплые разговоры, первые инсайты

День
3

1 мая • пятница

День вдохновения

07:00

Подъём

07:15–08:00

Йога и женское общение / мужские практики / Цигун

Утреннее движение и настройка тела

08:00–08:45

Настройка от Сергея

Тема дня: источники вдохновения. Где они живут внутри нас

09:00

Завтрак

10:30

Трансформационная практика

Глубокая работа. Поиск и обретение вдохновения. Работа с образами

13:00

Обед

14:30

**Свободное время / или экскурсия в храм преображения
(зависит от погоды)**

Море, отдых, интеграция утренней практики, экскурсия

16:00

Творческий мастер-класс / или экскурсия

Рисунок, письмо, музыка — творческое выражение на выбор

18:00

Ужин

19:30

Вечер рефлексии / кино вечер

Делимся инсайтами дня. Групповая работа. Что изменилось внутри

День 4	2 мая • суббота	Наполнение
07:00	Подъём	
07:15–08:00	Йога и женское общение / мужские практики / Цигун	
08:00–08:45	Настройка от Сергея Тема: обретение силы и глубокий отдых	
09:00	Завтрак	
10:30–11:45	Практика: «Глубокий отдых» Расслабление, работа с телом и вниманием	
12:00–15:00	Онлайн молитвенный ретрит Совместная молитвенная практика. Подключаемся всей группой ♦ ОНЛАЙН-РЕТРИТ	
15:00	Обед / лёгкий перекус Время на тишину и усвоение после ретрита	
16:30	Свободное время Море, бассейн, прогулка, тишина	
18:00	Ужин	
19:30	Вечер благодарности Мягкий круг. Что наполнило сегодня. Практика признания	

День 5	3 мая • воскресенье	Осознание
07:00	Подъём	
07:15–08:00	Йога и женское общение / мужские практики / Цигун	
08:00–08:45	Настройка от Сергея Тема: изобилие. Как оно приходит и как его удерживать	
09:00	Завтрак	
10:30–11:45	Практика: «Состояние изобилия» Работа с убеждениями. Медитация. Образ желаемого будущего	
12:00–15:00	Онлайн молитвенный ретрит Второй день совместной молитвенной практики ♦ ОНЛАЙН-РЕТРИТ	
15:00	Обед	
16:30	Свободное время	
18:00	Ужин	
19:30	Творческий вечер Участники делятся творческими выражениями. Пение, движение, слово	

День 6 4 мая • понедельник Обретение истинной опоры	
07:00	Подъём
07:15–08:00	Йога и женское общение / мужские практики / Цигун Особое утро перед паломничеством
08:00–08:45	Настройка от Сергея Подготовка к паломничеству. Намерение и молитва
09:00	Завтрак
10:00	Паломничество в монастырь Эркети Женский монастырь Архангела Михаила на горной вершине. Фрески XVII–XVIII вв. ♦ ПАЛОМНИЧЕСТВО / СВЯТОЙ ИСТОЧНИК
В пути	Святой целебный источник Андрея Первозванного По преданию апостол явил в Аджарии источник целебной воды. Омовение и молитва ♦ ПАЛОМНИЧЕСТВО / СВЯТОЙ ИСТОЧНИК
~14:00	Обед (в монастыре)
16:30	Выезд в Батуми
18:00	Ужин
19:30	Вечер укрепления внутренней силы Делимся впечатлениями от паломничества. Практика «Моя опора»

День 7 5 мая • вторник В добрый путь	
07:00	Подъём
07:15–08:00	Йога и женское общение / мужские практики / Цигун Благодарность телу и пространству
08:00–08:45	Итоговая настройка от Сергея Что я забираю домой. Письмо себе
09:00	Завтрак
10:30	Большой итоговый круг Каждый делится своим путём за эти 7 дней
12:00	Заключительный обед благодарности Заключительная совместная трапеза и подведение итогов
13:30	Интеграция и свободное время Время на упаковку, дружеские разговоры, совместные фото
По расписанию	Выезд и трансферы Организованные трансферы в аэропорт Батуми

Всё включено: проживание · вегетарианское питание · экскурсии · практики | EkoRetreat.com | Telegram:
[@EkoRetritBatumi](https://t.me/EkoRetritBatumi)