

Трансформационный эко-ретрит в Мцхете

Путешествие к святыням Грузии — наполнение силой, вдохновением и верой

7 – 14 октября 2026 ♦ Сагурамо · Мцхета · Грузия ♦ 8 дней

8 дней и 7 ночей в сердце древней Грузии: горы и виноградники, монастыри VI века, арамейские молитвы — и тихая встреча с собой настоящим.

ДЕНЬ 1 · 7 ОКТЯБРЯ · СРЕДА

Прибытие и тёплое знакомство

с 09:00	Заезд и размещение Групповые трансферы из аэропорта Тбилиси (отправление каждые ~3 часа). Размещение в гостевом доме Alexandria и отеле Saguramo Bliss.
по приезду	Знакомство с пространством Дом, террасы с панорамой гор, сад и виноградник, бассейн и сауна.
13:00	Обед Первая совместная трапеза. Вегетарианская кухня от шефа Антона.
днём	Свободное время и отдых Сауна, бассейн, прогулка, тишина после дороги.
19:00	Праздничный ужин-знакомство Первый совместный ужин и настройка на ретрит от Сергея.
20:30	Вечерние круги с наставниками Мягкий круг. Каждый делится: кто я и зачем здесь. Тёплое начало пути.

ДЕНЬ 2 · 8 ОКТЯБРЯ · ЧЕТВЕРГ

День корней — Столп, дающий жизнь

утро	Свободное утро — отсыпаемся Медленный вход в день. По желанию — самостоятельные практики, прогулка, бассейн.
09:30	Поздний завтрак
11:00	Экскурсия в Мцхету — древнюю духовную столицу Прогулка по сердцу христианской Грузии, где земля пропитана молитвами поколений.
	Собор Светицховели Главный храм Грузии (XI в., ЮНЕСКО). «Животворящий столп»: под собором покоится Хитон Господень, здесь крестился первый христианский царь Мириан.
	Монастырь Самтавро — обитель святой Нино Старейший женский монастырь Грузии, связанный со святой равноапостольной Нино. Идём пешком по древнему городу.

~ 14:00	Поздний обед на базе в Сагурамо Возвращаемся к себе — обед готовит шеф Антон.
17:00	Практика с Сергеем Сотниковым Внутренняя настройка, интеграция впечатлений дня.
18:30	Ужин
19:30	Вечер общения Неформальный круг. Тёплые разговоры, первые инсайты.

ДЕНЬ 3 · 9 ОКТЯБРЯ · ПЯТНИЦА День вдохновения — Слышу себя	
07:00	Подъём
07:15–08:45	Утро для самостоятельных практик Свободно и в своём ритме: молитва, медитация, дыхание, прогулка в тишине среди гор и виноградников.
09:00	Завтрак
10:30	Практика с Сергеем Сотниковым Глубокая внутренняя работа «Слышу себя». Поиск источников вдохновения внутри.
13:00	Обед
15:00	Встреча с командой (15–20 минут) Короткие оргвопросы, ритм ретрита, ответы на вопросы.
днём	Свободное время Бассейн, сауна, прогулка, отдых.
18:00	Ужин
19:30	Вечерняя программа — кино-вечер Смотрим фрагмент фильма «Остров», затем тихое обсуждение. Каждый может сказать — коротко, от сердца.

ДЕНЬ 4 · 10 ОКТЯБРЯ · СУББОТА День наполнения — У мощей святого Шио	
07:00	Подъём
07:15–08:30	Утро для самостоятельных практик Особое утро перед паломничеством: намерение, молитва, тишина.
09:00	Завтрак
10:00	Паломничество в монастырь Шио-Мгвиме Обитель VI века, основанная святым Шио — одним из тринадцати ассирийских отцов. «Пещера Шио», где покоятся его мощи. Молитва и тишина в известняковом ущелье над рекой Курой.
~ 14:00	Поздний обед на базе в Сагурамо

	По возвращении с паломничества — обед от шефа Антона.
д н ё м	Свободное время Отдых, бассейн, тишина, усвоение паломничества.
18:00	Ужин
19:30	Вечерняя программа — круги с кураторами Делимся впечатлениями дня. Подготовка к творческим вечерам.

день 5 · 11 октября · воскресенье	
День принятия — Отпускаю лишнее	
07:00	Подъём
07:15–08:30	Утро для самостоятельных практик Молитва, медитация, прогулка в своём ритме.
09:00	Завтрак
09:45	Встреча с командой (15–20 минут) Настройка на день, ответы на вопросы.
10:30	Глубинная сессия с Сергеем «Отпускаю лишнее». Работа с принятием, мягкое освобождение от груза прошлого.
13:00	Обед
д н ё м	Сауна и бассейн Глубокое расслабление тела и восстановление.
18:00	Ужин
19:30	Творческий вечер у костра Живые беседы у огня, песни, движение, слово.

день 6 · 12 октября · понедельник	
День силы и трансформации	
07:00	Подъём
07:15	Краткая утренняя настройка и молитва Подготовка к утренней службе.
07:30	Лёгкий завтрак
08:30	Монастырь Тринадцати ассирийских отцов (село Канда) Утренняя служба, литургия и песнопения на арамейском — языке Христа — со схиархимандритом Серафимом (Бит-Хариби), одним из двух священнослужителей в мире, совершающих литургию на арамейском.
~14:00	Поздний обед на базе в Сагурамо По возвращении — обед от шефа Антона.

15:30	Ответы на вопросы · отзывы Открытый разговор с наставниками. Время записать отзыв; будет ящик пожертвований.
18:00	Ужин
19:30	Вечер вдохновения Тихий вечер: впечатления от службы, музыка, разговоры.

ДЕНЬ 7 · 13 ОКТЯБРЯ · ВТОРНИК День благодарности — Возвращаюсь другим	
07:00	Подъём
07:15–08:30	Утро для самостоятельных практик Молитва, медитация, прогулка среди гор.
09:00	Завтрак
10:30	Экскурсия в монастырь Джвари Монастырь VI века над слиянием Арагви и Куры — место, где святая Нино воздвигла крест. Панорама Мцхеты с высоты, молитва и тишина.
~13:30	Обед на базе в Сагурамо
днём	Свободное время · сауна и бассейн Отдых, интеграция, дружеские разговоры.
17:00	Практика с Сергеем Сотниковым Собираем опыт всего пути. Настройка на возвращение домой.
18:30	Заключительный пир — вечер благодарности Праздничная трапеза, благодарственные письма, творческие выражения. Вечер вдохновения и тепла.

ДЕНЬ 8 · 14 ОКТЯБРЯ · СРЕДА День разъезда — В добрый путь	
07:00	Подъём
07:15–08:45	Утренняя практика Благодарность телу и пространству. Тихое начало последнего дня.
09:00	Завтрак
10:00	Большой круг завершения Каждый делится своим путём за эти восемь дней. Ответы на вопросы.
12:00	Заключительный обед благодарности Совместная трапеза и подведение итогов.
	Интеграция и свободное время Время на сборы, дружеские разговоры, совместные фото.
по расписанию	Выезд и трансферы

Организованные трансферы в аэропорт Тбилиси.

Расписание может мягко корректироваться — в зависимости от погоды и времени монастырских служб.

Точные часы трансферов и экскурсий согласуем на месте.

Всё включено: проживание · трёхразовое вегетарианское питание · экскурсии · практики · трансферы

EkoRetreat.com · Telegram: @EkoRetritBatumi

E K O R E T R E A T