

# МИЦИАР Аииллиисс

## СЛОУЛЛИНГ, 3 дня

### *типовая программа*

вариант "сб, вс, пн", заезд в пятницу

#### **нулевой день (пятница)**

вечер: ТРАНСФЕР, поселение, знакомство

#### **1-ый день (суббота)**

Блок 1. Экскурсия по Центру Аииллиисс, вводная беседа.

Блок 2. Суботник - практика развития альтруизма, знакомство с командой Центра.

Блок 3. Доклад о Центре и презентация программы тренинга.

Блок 4. Сердечная медитация.

Блок 5. Вечерний круг рефлексии: итоги дня + практика релаксации.

#### **2-ой день (воскресенье)**

Блок 6. Семинар "Иссиидиология", часть 1.

Блок 7. Сердечная медитация.

Блок 8. Семинар "Иссиидиология", часть 2.

Блок 9. Семинар "Самоанализ и работа над собой".

Блок 10. Вечерний круг рефлексии: итоги дня + практика релаксации.

#### **3-ий день (понедельник)**

Блок 11. Семинар "ИнтАльт-модель", часть 1.

Блок 12. Семинар "ИнтАльт-модель", часть 2.

Блок 13. Круг рефлексии: итоги тренинга. *Как применять новые модели в жизни?*

Блок 14. Сердечная медитация у костра.

ТРАНСФЕР (7 марта, 19:00, или 8 марта утром, 10:30).

типовая 3-дневная программа