

18 ♦ 23

Июля, Алтай

Семинар-тренинг

Перезагрузка :

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ:

КАК ВОССТАНОВИТЬ, СОХРАНИТЬ И УПРАВЛЯТЬ
ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

www.center-pri.ru

Центр
Профессионального
Развития и Инноваций





Алтай обладает магической притягивающей красотой и сильнейшей энергетикой.



К кому-то здесь приходит успокоение после суеты и загруженности повседневной городской жизни.



Кто-то ощущает прилив сил и вдохновения, помогающие дальше двигаться по жизни.



А кто-то просто находит внутри себя что-то главное и важное!



Ваше приключение

- Три дня командных тренингов с психологом
- Ежедневные утренние зарядки
- Концерт группы этнической музыки из Горного Алтая «Новая Азия»
- Незабываемые экскурсии в самые живописные уголки Алтая
- Сплав по реке Катунь
- Посещение бани/сауны
- Новые интересные знакомства
- Заряд позитива и энергии на весь год





Место проведения

Мы выбрали для нашего семинара отель-курорт Манжерок, который находится в 30 минутах езды от аэропорта Горно-Алтайска





Проживание

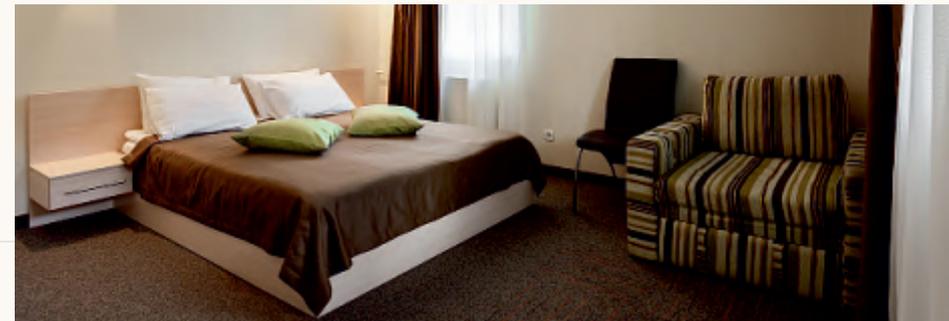
Гостиничный комплекс курорта представляет из себя 7 корпусов, общей вместимостью до 260 человек. Все номера оборудованы 1 двухспальной или 2 односпальными кроватями.

«Стандарт» 22 м²

В номере: 1 двухспальная или 2 односпальные кровати, балкон, с которого открывается вид на территорию курорта, Wi-Fi, кондиционер, телевизор с плоским экраном, душевая кабина, раковина, душевые принадлежности, фен, кухня в номере: мини холодильник, чайник, набор столовых приборов .

«Студия» 32 м²

В номере: 1 двухспальная или 2 односпальные кровати, диван или кресло-кровать, балкон, с которого открывается **вид на территорию курорта или на вершину горы Малая Синюха** (в зависимости от расположения комнат), Wi-Fi, кондиционер, телевизор с плоским экраном, душевая кабина, раковина, душевые принадлежности, фен, кухня в номере: мини холодильник, чайник, **микроволновая печь**, набор столовых приборов.





Карта событий

18 июня

Первый день

Прибытие, заселение в отель, баня, ужин, отдых

19 июня

Второй день

Зарядка, завтрак, обучение, обед, экскурсия Грани Алтая, приветственный ужин

20 июня

Третий день

Зарядка, завтрак, обучение, обед, Экскурсия о. Патмос, Чемал, ужин, баня

21 июня

Четвертый день

Зарядка, завтрак, обучение, обед, Сплав по р. Катунь, ужин

22 июня

Пятый день

Зарядка, завтрак, поездка в зону отдыха «Бирюзовая Катунь», подъем по канатной дороге, прогулка по эко тропе, прощальный ужин с группой «Новая Азия»

23 июня

Шестой день

Вылет домой



Начало перезагрузки...

Примерное время ожидания – 6 дней





В здоровом теле - здоровый дух!

Каждый день в 08.00 мы будем делать зарядку.

Уверены, даже те, кто далек от спорта, захотят присоединиться!



Три дня командных тренингов

с профессиональными психологом

1 день:

Фокус на своем намерении. Установка и проработка контакта с самим собой. Снятие напряжения.

2 день:

Опора и устойчивость. Работа со стихиями.

3 день:

Исследование привычных стратегии движения к цели. Выстраивание баланса и наиболее эффективных способов достижения.

Ведущий: Марина Бондаренко

эксперт-практик с 23-летним стажем работы, с серьезным академическим образованием в области медицины (ординатура), психологии (в том числе клиническая психология), педагогики (аспирантура); сертифицированный специалист в Embodiment и UZAZU – подходах в области body-mind; автор инновационных методик в психологии и многочисленных научных статей по клинической психологии.

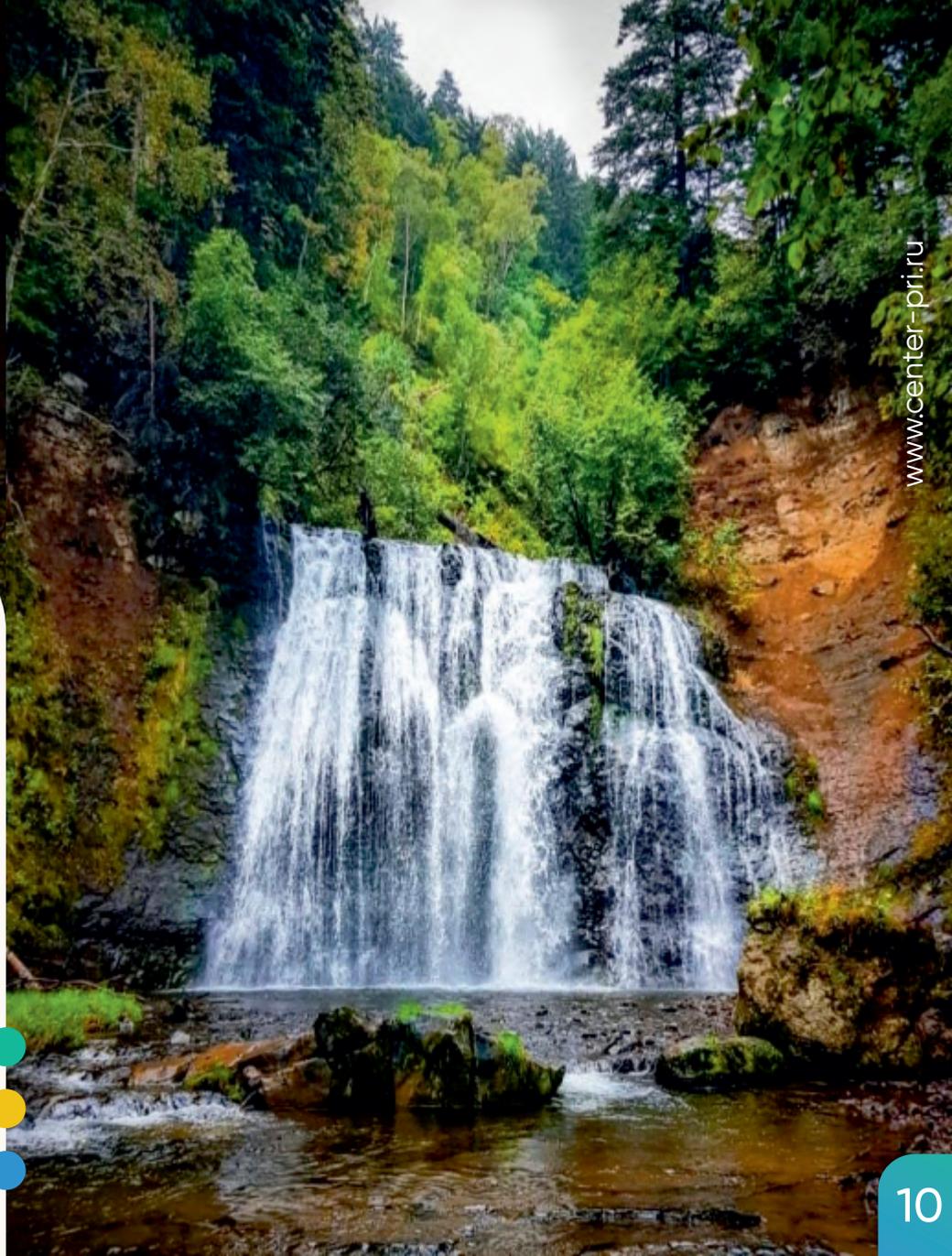




1 Первый день

18 июля

После длительной дороги, размещения в номерах и обеда нас ждет... Минутка релакса... Для многих людей посещение бани – особенный ритуал. И это неудивительно: парная не только очищает, но и улучшает физическое самочувствие и настроение, помогает избавиться от стресса и укрепить иммунитет, омолаживает и заряжает энергией. Аромат луговых трав (ромашки, мяты, полыни), пихты или кедровых орехов поможет снять усталость. Перед нами открывается уникальная перспектива – посещение настоящей русской бани с чаном под открытым небом.



2 Второй день

19 июля

После занятий и обеда мы начинаем с вами знакомство с достопримечательностями Алтая.

В этот день мы отправимся на экскурсию «Грани Алтая». И первым нашим объектом будет Черемшанский водопад и святой ключ. Источник с уникальной по своим свойствам водой, освящён в 2008г.

При некоторой ловкости можно забраться прямо в чашу водопада и сделать отличные фотографии!

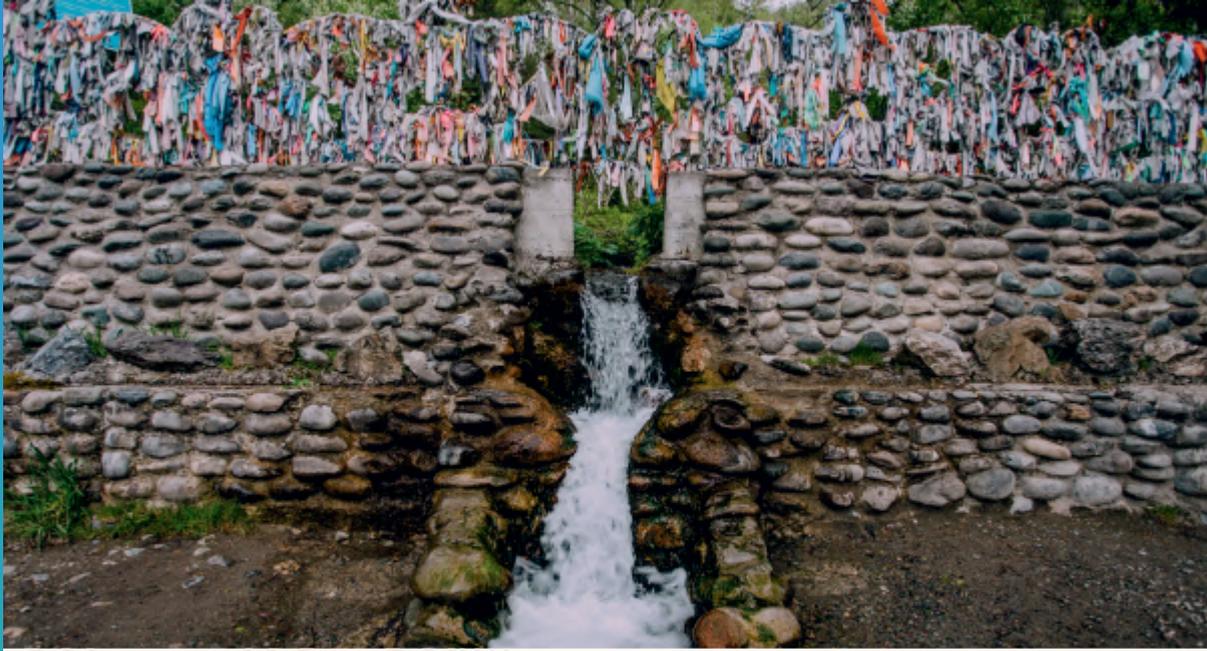




≡ Бирюзовая Катунь

Затем наш путь лежит до **ОЭЗТ «Бирюзовая Катунь»**, где мы остановимся у моста через Катунь.

С моста открывается прекрасный вид на реку и окрестные горы.



Источник Аржан-Суу и Рынок сувениров

Далее мы наберем прохладной воды у источника Аржан-Суу, богатой минеральными веществами и серебром.

Существует легенда:

“Однажды охотник в горах ранил марала, но зверь не упал, а быстро помчался прочь. Охотник, прельстившись драгоценными рогами, погнался за ним по снегу. Кровью истекал марал, но добежал до вод Аржан-Суу и с разбегу кинулся в нее. Пока охотник спускался с горы, у марала затянулись раны, и он убежал. Увидев это чудо охотник бросил в воду сушеного хариуса и – о, чудо, он поплыл! Кинул он в воду шкуру выдры – выдра ожила и поплыла за рыбой. Понял охотник, что Аржан-Суу силу и жизнь всем дает.”

Рядом с источником находится рынок, богатый местными дарами природы и сувенирами. Никто не уйдет с пустыми руками!



Тавдинские пещеры

Вот мы и приехали к древним и таинственным **Тавдинским пещерам**. Человека всегда привлекает неизведанное, таинственное, сокрытое тьмой. Пещеры же являются, наверное, самым ярким образцом созданной природой Тайны. Они позволяют человеку заглянуть вглубь Земли, узнать содержимое ее недр, посмотреть на грандиозную, впечатляющую работу воды.

В прошлом Тавдинские пещеры служили жильем для человека. На дне одной из них при раскопках были обнаружены предметы гончарного производства и рыболовные принадлежности.

Уникальна Тавдинская карстовая арка.

Она представляет редкую форму – остаток свода карстового туннеля или пещеры в виде широкого пролета – моста, переходящего в арку. Мы постоим в **«Орлином гроте»**, пройдем через **«Арку желаний»**, заглянем в **«Ноздри дракона»**.



Медовый рай

И, конечно, как можно быть на Алтае и не попробовать алтайского меда, медовухи, и не купить знаменитых травяных чаев?

Мы заглянем на высокогорную пасеку «Медовый рай», где увидим весь процесс приготовления меда и обязательно купим его с собой, чтобы долгими зимними вечерами вспоминать о наших приключениях на Алтае.





20 июля

3 Третий день

После обучения и обеда мы отправимся с вами на остров Патмос, колыбель православия на Алтае – Храм Иоанна Богослова.

Пройдя на остров по подвесному мосту над бирюзовой Катунью мы сразу видим икону с библейским сюжетом. С самого мостика виден образ Богородицы, высеченный в скале монахиней скульптором Фелофеей.

Патмос является действующим женским скитом, там проводятся службы. В то же время он доступен для посещения всеми желающими.





⚡ Чемальская гидроэлектростанция

Далее следует посещение Чемальской гидроэлектростанции. Расположена электростанция в нескольких сотнях метров от места впадения реки Чемал в реку Катунь. Мощность станции небольшая – всего около 500 кВт (2 генератора с мощностью 230 кВт и 270 кВт, но используется обычно один генератор, а второй остаётся в резерве). Чемальская ГЭС построена в 1935 г. силами заключённых СибУЛОН-а – Сибирского управления лагерей особого назначения. К сожалению, паводок 2014 года сильно повредил Чемальскую гидроэлектростанцию.



4 Четвертый день

После обучения и обеда наших отважных друзей ждет сплав на 15 км по реке Катунь, где мы пройдем Манжерокские шиверы, пороги Манжерок, капитанскую бочку или камышлинский водопад.

21 июля



5 Пятый день



22 июля

В первой половине дня участников ждет выезд в зону отдыха «Бирюзовая Катунь», где будет возможность покататься в горной реке и позагорать среди алтайских гор.



Прощальный ужин

Вечером этого дня для участников нашего мероприятия предусмотрен прощальный ужин, в рамках которого....

Вас ждет сюрприз.

Выступление группы этнической музыки из Горно-Алтайска «Новая Азия».

Горловое пение и алтайские народные инструменты: икили, топшуур, комус, чатхан и шоор с одной стороны и синтезаторы, гитары, барабаны – с другой.

Этот вечер навсегда останется в вашей памяти!

7 Шестой день

23 июля

Отъезд

Перезагрузка завершена

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ, ДРУЗЬЯ!

 +7 (499) 705-14-44

 mail@center-pri.ru

 www.center-pri.ru

