

Едем за Свежестью и Энергией ! Свежесть, Бодрость, Энергичность - антоним слова-усталость.

Чаще всего женщина устает не потому, что она слабая, а потому что слишком долго живёт не в своём РИТМЕ. Поздно ложимся, едим на бегу, устали — но продолжаем бежать, потому что «надо» и «так принято».

В такие моменты мы как будто берём кредит у своего будущего — отдаем молодость, гормональный баланс и ощущение радости уже здесь и сейчас.

Соцсети и город фонят «успешной витриной», внутри запускаются сравнения: «не успела», «недоделала», «надо ещё чуть-чуть». И незаметно мы теряем ощущение себя, своё личное пространство, своё ЗВУЧАНИЕ. Мы создаём женский ретрит в Чиралы (Турция) — сакральный круг, где можно остановиться, выдохнуть и снова услышать свой собственный ритм.

Через практики Кундалини йоги, танец, сакральные женские техники, нумерологию и медитации ты вспомнишь: какая Я, где Я, в чём сила моего Я, сколько мне нужно сна, отдыха и нагрузки, как поддерживать энергию без вечного «собраться на силе воли».

«ЦИКЛЫ ЖИЗНИ И РИТМЫ ЗЕМНОЙ ЖЕНЩИНЫ» Программа Женского лагеря , чем будем заниматься кроме прогулки к огням Химеры и купания:

- разберем циклы гормональной системы и влияние стресса
- рассмотрим как наш рацион зависит от суточного цикла
- как смена сезонов влияет на питание и пищеварение
- идеальный нутриентный рацион
- практики и медитации в традиции Кундалини йоги для восстановления нервной и гормональной системы
- Shakti Dance - разбор своей даты рождения в традиции Карам Крии для понимания своего ритма
- введение в сновидение, практическое применение

14–17 мая, Турция, Чиралы. Это не просто отдых. Это пространство, в котором всё встаёт на свои места.

Подробнее и регистрация — на сайте woman-camp.ru

Телеграмм канал: <https://t.me/womancamp>.

Почта: siri@karamkriya.ru

[Зарегистрироваться](#)

Позвонить: 8(964)7657999