

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

21–27 АВГУСТА
2026

ДЗЕН

7 ДНЕЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ
ТЕЛА И ДУХА 🔥

📍 Италия, г. Бордегера
Villa Miki ***
уютный отель на берегу
Средиземного моря

*Преставь: 7 дней вне
привычной суеты.
Природа, движение, сила,
дисциплина и настоящее
погружение в философию
пяти стихий.*



ВОДА



ЗЕМЛЯ



ОГОНЬ



ДЕРЕВО



МЕТАЛЛ



ПИТАНИЕ

блюда для энергии
и здоровья



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

практики
для тела и духа



МОРЕ И СОЛНЦЕ

средиземноморское
вдохновение

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ЭТО ОТДЕЛЬНАЯ СТИХИЯ
И НОВЫЙ УРОВЕНЬ ТЕБЯ.

ЧТО ТЕБЯ ЖДЁТ:



ПРАКТИКИ ШАОЛИНЯ

- базовые и продвинутые комплексы
- парная работа и взаимодействие
- традиционное китайское оружие
- дыхательные и энергетические практики



РАБОТА СО СТИХИЯМИ

- тренировки в воде (баланс, сила, адаптация)
- «земные» практики устойчивости и укоренения
- огненные испытания на выносливость и характер
- развитие гибкости и роста через «дерево»
- дисциплина и концентрация «металла»



ИСПЫТАНИЯ И ЧЕЛЛЕНДЖИ

- полоса препятствий в стиле шаолиньских монахов (создаём сами!)
- командные миссии и тактические задачи
- ночные испытания и квесты
- развитие скорости реакции и координации



ИГРЫ СТРАТЕГОВ

- древние логические игры и «шашки полководцев»
- развитие мышления, тактики и лидерства



ВОССТАНОВЛЕНИЕ И БАЛАНС

- чайные церемонии
- медитации и работа с вниманием
- практики осознанности и внутренней тишины



ПРИКЛЮЧЕНИЯ

- походы в красивые природные места
- ориентирование на местности
- навыки выживания и работы в команде



ДЛЯ КОГО:



дети и подростки



взрослые любого
уровня подготовки

РЕЗУЛЬТАТ:



сильное
тело



спокойный
и собранный ум



уверенность
и дисциплина



новые друзья
и мощный опыт



7 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ТВОЙ ВЕКТОР.
СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ!

