

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
10 июня	12:00 - 13:00	Практика осознанности	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика телесной осознанности – это эффективный способ переключить внимание с внешнего шума на ощущения тела. Занятие моментально снимает фоновое напряжение, убирает накопившийся стресс и возвращает внутреннюю опору.	Олеся Ицкова, преподаватель йоги и практик осознанности, организатор и ведущая ретритов тишины випассана «Пробуждение»	
10 июня	12:00 - 14:45	Шаманская практика очищения с бубном	<b>«Остров твоего творчества»</b> Атмосферная практика с бубном от шамана, занимающая одну минуту. Возможность на мгновение остановиться, отпустить накопившееся напряжение и настроиться на спокойное, собранное состояние. Подходит для любого возраста, специальная подготовка не требуется.	Денис Картамышев, пар-мастер Владимирской области. Десять лет профессионально занимается парением, использует авторские техники, включая работу с веником, камнем, тестом, топором, поленом и виброакустическим массажем с бубном.	Владимирская область
10 июня	13:00 - 14:00	Танцевально-двигательная практика на основе Афро	<b>«Остров твоей тишины»</b> Интенсивная танцевальная практика, направленная на снятие напряжения и освобождение от зажимов. Развитие естественной свободы движений и поиск собственного стиля. Уникальный шанс прочувствовать каждую мышцу и раскрыть потенциал тела.	Стася Кожемяко, международный эксперт, артист, педагог и хореограф шоу «Танцы» на ТНТ (7 сезон)	Еврейская автономная область
10 июня	14:00 - 15:00	Женская комплексная программа «Путь к себе». Танцевальная разминка	<b>«Остров твоей тишины»</b> Женская программа «Путь к себе»: мягкое раскрепощение тела через танцевальную разминку и бережное снятие напряжения. Как пробудить природную пластичность и настроиться на контакт с собой. Глубокая практика для восстановления внутренней гармонии.	Ксения Александрова, профессиональный танцор, «М» класс по танцевальному спорту в двоеборье, мастер спорта России, участница команды «Diamonds»	Еврейская автономная область

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
10 июня	15:00 - 16:00	<b>Телесная терапия и практика глубокого чувствования</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика внимательности - простой способ быть «здесь и сейчас» через совместное наблюдение за звуками, ощущениями в теле и мыслями. Мастер проводит практику голосом, есть периоды тишины для того, чтобы замедлиться и яснее почувствовать себя и пространство. Подходит новичкам.	Татьяна Меднова, тренер, практик осознанности	
10 июня	16:00 - 17:00	<b>Телесно-энергетическая практика «Иннерденс»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика Иннерденс - это мягкое погружение во внутренний танец энергии, эмоций и подсознания. Бережная работа с телом в состоянии глубокой медитации. Результат каждой сессии - прилив жизненных сил и доступ к интуитивным озарениям без сложной теории.	Надежда Калинина, обучающий тренер практики «Иннерденс»	
10 июня	17:00 - 18:00	<b>Диагностика от Целителей Урала</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Авторская практика «Энергетика» для бережного исследования своего организма на всех уровнях. Индивидуальная диагностика вашего тела от мастера-целителя с медицинским образованием и снятие эмоциональных и физических зажимов.	Сергей Кузьмин, реабилитолог-энергопрактик, медицинский работник, мастер Целитель  Екатерина Ознобихина, мастер массажной энерготерапии и акупресуры, массажист-энергопрактик с медицинским образованием	Свердловская область
10 июня	18:00 - 19:00	<b>«Стихиальный цигун»: восстановление ресурса и активация жизненной энергии через практики пяти стихий</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Мягкая практика «Стихиальный цигун» для восстановления ресурса через работу с энергией пяти стихий: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Объединяет плавные движения, дыхательные практики и концентрацию ума. Упражнения снимают зажимы и успокаивают нервную систему.	Елена Соколова, энергопрактик, психолог, системный расстановщик, бизнес расстановщик, экстрасенс	Свердловская область

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
10 июня	18:45 - 19:30	<b>Мастер-класс: звериный Зд - календарь Республики Коми</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию промыслового календаря в формате 3D-магнита. Основа сувенира – объемная заготовка, которую участники смогут раскрасить и оформить на свое усмотрение. Финальным украшением станут миниатюрные фигурки животных.	Галина Ивановна, учитель истории, победитель республиканского конкурса проектов «Коми ЭтноБал»	Республика Коми
10 июня	18:45 - 19:30	<b>Мастер-класс по созданию пиона из Коми: Марья-моль</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию броши в форме цветка Марья-моль - дикого пиона, одного из узнаваемых символов Республики Коми. На занятии участники создадут изящное украшение из фоамирана, обведут и вырежут детали по шаблонам, придадут лепесткам естественный изгиб с помощью тепла и соберут цветок клеевым пистолетом. Готовое изделие	Наталья Абрамова, режиссёр массовых мероприятий	Республика Коми, Муниципальное учреждение культуры «Троицко-Печорский районный дом культуры»
10 июня	18:45 - 19:30	<b>Мастер-класс: оберег из бересты</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию берестяной подвески-оберега в традициях коми ремесла. На занятии участники соберут квадратную деталь из бересты, дополнят её шнуром и деревянными элементами, а затем украсят изделие традиционным пассом - символом солнца, земли и семейного благополучия. Созданный своими руками талисман станет	Анна Варанкина, мастер по бересте	Республика Коми, Троицко-Печорский район
10 июня, 12 июня, 13 июня	12:00 - 14:45	<b>Арома-мастер класс «Один лепесток цветика-семицветика»</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Арома-мастер-класс «Один лепесток цветика-семицветика» - практикум по управлению состоянием через запахи. Подбор персонального аромата и освоение простого ритуала для ежедневной саморегуляции. Снятие внутренних зажимов и возвращение легкости.	Ирина Горбунова, ароматолог, организатор арома-ретритов для детей и взрослых, автор методики «Аромасвидание с собой»	

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня, 14 июня	12:00 - 14:45 (10, 12, 13, 14 июня) 12:00-12:45 / 14:15 - 14:45 (11 июня)	Мехенди	<b>«Остров твоего творчества»</b> Знакомство с восточным искусством мехенди. Создание изящных узоров на теле натуральной хной. Мастер нанесет авторский орнамент, который продержится на коже примерно 3-7 дней и смоеется без следа.	Вероника, мастер по созданию мехенди	
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня, 14 июня	12:00 - 19:00	Гвоздехождение «Мягкие гвозди»	<b>«Остров твоей тишины»</b> Мастер-класс по гвоздеходу с проводником. Участники поставят цель и пройдут по дорожке из досок с гвоздями, символизирующей жизненный путь. Практика поможет пережить «острые» ситуации, трансформировать прошлый неудачный опыт и найти силы для движения вперед.	Леонид Агафонов, гвоздепрактик, массажист, участник рекордов России и Мира по массовому гвоздестоянию и гвоздеходу; телесно-ориентированный психолог (МУИП). Анастасия Шестакова - дипломированный психолог	
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня, 14 июня	12:00 - 19:00	Розыгрыш путешествия мечты от АННУ.RU	<b>«Остров твоего творчества»</b> Офлайн-представительство маркетплейса авторских туров по России и миру блогера Марка Еремина anhu.ru. Покупка туров со скидкой и участие в беспроигрышной лотерее. В подарок – промокод на скидку, экскурсия и главный приз – бесплатное путешествие.		
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня, 14 июня	12:00 - 19:00	Дегустация чая	<b>«Остров твоего творчества»</b> Бесплатная дегустация уникальных чаев и травяных сборов со всей России. Неповторимый вкус и аромат редких трав. Эксперты расскажут, как разбираться в полезных растениях и составлять свои идеальные купажи.		Мойчай.ру

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня, 14 июня	15:00–15:50 (10, 11, 13 июня), 15:00–16:15 (14 июня), 16:40–17:20 (11 июня), 16:45–17:45 (10 июня) 18:45–19:30 (12 июня).	<b>Искусство из Федоскино: мастер-класс по созданию открытки</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по росписи авторских открыток от специалистов фабрики лаковой миниатюры «Федоскино». Возможность создать свою миниатюру и научиться работе с масляными красками. Лекция об истории народного промысла из папье-маше.	Марина Филатова, художник, выпускница Федоскинского училища. Участник Российских и международных выставок. Представитель династии художников Егоровых  Елена Моисеева, главный художник Федоскинской фабрики миниатюрной живописи, член творческого союза художников декоративно-прикладного искусства, преподаватель Федоскинского училища	Федоскинская фабрика миниатюрной живописи
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня	13:30 – 14:00 (11 июня) 16:00 – 16:30 (10 - 13 июня) 18:00 – 18:30 (10 - 12 июня) 18:30 – 19:00 (13 июня)	<b>«Китайско-российская дружба»: создание воздушного змея с колокольчиками</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию символа дружбы России и Китая. Участники за час создадут из бумаги и бамбука, а затем раскрасят неповторимого воздушного змея с колокольчиками. Все изделия можно забрать домой. Подходит для любого возраста.	Мастер из Китая, хранитель традиций изготовления вэйфанских воздушных змеев национального уровня	Китайская Народная Республика
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня	16:00 – 16:30 (10 - 13 июня) 18:00 – 18:30 (10 - 12 июня) 18:30 – 19:00 (13 июня)	<b>Ручная роспись глиняного тигра – китайского оберега от зла</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Участники распишут акриловыми красками глиняных тигров, одного из символов Китая. Главное предназначение глиняного тигра – отгонять зло, защищать от бед и дарить покой. Хранителя-оберег можно забрать домой как сувенир.	Хранитель нематериального культурного наследия Китая	Китайская Народная Республика
10 июня, 11 июня, 12 июня, 13 июня	16:00 - 16:30 (10 - 13 июня) 18:00 - 18:30 (10 - 12 июня) 18:30 - 19:00 (13 июня)	<b>Печать новогодних лубочных картин</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по ксилографии: создание цветных новогодних лубков. Участники отпечатают на бумаге с деревянных досок сюжеты из четырех классических китайских романов - от «Троецарствия» до «Сна в красном тереме». Готовую народную картину можно забрать домой.		Китайская Народная Республика

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
11 июня	12:00 - 13:00	<b>Практика Системы У-син</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Кинезиопрактика для тех, кто ищет способ быстро вернуть внутренний ресурс. Метод реабилитации, основанный на простых упражнениях ЛФК. Подходит для людей всех возрастов. Простые техники, которые помогают телу восстановиться после нагрузок.	Наталья Максимова, психокинезиолог, мастер традиционной китайской медицины, специалист по работе с картами И-Цзын и «Книгой перемен»	
11 июня , 14 июня	12:00 - 14:45	<b>Аромадиагностика по 12 сферам жизни</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Индивидуальная практика аромадиагностики. Поиск ответов на личные запросы через работу с эфирными маслами: вопросы о здоровье, доходах или отношениях. Каждому – в подарок гайд по работе с текущим состоянием.	Тамара Мальцева, сертифицированный аромапрактик, гинеколог, сексолог  Анастасия Анастасова	
11 июня	13:00 - 14:00	<b>Практики Китайской медицины</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Китайская гимнастика для балансировки всех систем организма. Энергетические меридианы - это каналы в теле, по которым, согласно восточной медицине, течет жизненная энергия. Самокоррекция физического, эмоционального и энергетического уровней.	Наталья Максимова, психокинезиолог, мастер традиционной китайской медицины, специалист по работе с картами И-Цзын и «Книгой перемен»	
11 июня	14:00 - 15:00	<b>Медитация «Путешествие в глубину себя»</b>	<b>«Остров твой тишины»</b> Медитация глубокой перезагрузки, которая проводится сидя. Исследование внутреннего состояния через сканирование тела и цветотерапию. Практика на освобождение зажатых блоков и восстановление личного спокойствия.	Ирина Пахомова, психосоматолог, регрессолог, аромапрактик	

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
11 июня	16:00 - 17:00	<b>Обучение трайбл-дэнсу</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Женская танцевальная практика раскрепощения тела и восстановления контакта с собой. Мягкое снятие напряжения через свободный танец и пластику. Работа с мобильностью суставов и освобождение от эмоциональных зажимов.	Лариса Шкитина, мастер телесных практик, духовный наставник, проводник	
11 июня	17:00 - 18:00	<b>Звуковой класс для детей и взрослых</b>	<b>«Остров твой тишины»</b> Звуковой мастер-класс для детей и взрослых, позволяющий ощутить спокойствие. Практика знакомит с редкими инструментами, помогающими снять стресс, и целебными вибрациями. Глубокое расслабление под чистые хрустальные переливы и безмятежный шум ручья.	Валентина Майман, музыкант, звукотерапевт, литоотерапевт, аромаспсихолог	
11 июня	17:30 - 17:50	<b>Мастер-класс: тряпичная обереговая кукла Кубышка</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию славянской Кубышки-Травницы - главного семейного оберега Руси из ткани и сухоцветов. Соединяя лоскутки и ароматные травы, участники сделают традиционную куклу, которая очищает воздух, отгоняет болезни и защищает от злых сил. Работу можно забрать домой.	Мастера от Управления культуры, туризма и молодежной политики Администрации муниципального округа Верхотурский Свердловской области	Свердловская область
11 июня	18:00 - 19:00	<b>Медитация под звуки редких музыкальных инструментов</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Звуковая практика под мелодию хрустальных и тибетских чаш, чакрафона, арфы и шума ручья. Погружение в мягкие вибрации для глубокого расслабления, снятия напряжения и замедления. Практика для восстановления равновесия и гармонизации состояния.	Валентина Майман, музыкант, звукотерапевт, литоотерапевт, аромаспсихолог	

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
11 июня	18:45 - 19:30	<b>Знакомство с нанайской культурой</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Знакомство с культурой и традициями нанайцев – коренного малочисленного народа Дальнего Востока. Шаманские танцы, мастер-класс по игре на бубне, песни на нанайском языке.	Марина Эльтун Виктория Заксор, участник семейного ансамбля Кэси, региональных национально-культурных мероприятий Юрий Заксор, участник семейного ансамбля Кэси	Хабаровский край
11 июня, 14 июня	15:00 - 16:00 (11 июня), 16:00 - 17:00 (14 июня)	<b>Гвоздележание</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика «Мягких гвоздей» в гвоздележании - безопасный вход в гвоздестояние для новичков. Уникальная возможность перезагрузить нервную систему, почувствовать опору и освободиться от физического напряжения. Глубокое погружение в себя и поиск скрытых источников силы.	Леонид Агафонов, гвоздепрактик, массажист, участник рекордов России и Мира по массовому гвоздестоянию и гвоздехождению; телесно-ориентированный психолог (МУИП) Анастасия Шестакова, дипломированный психолог	
12 июня	12:00 - 13:00	<b>Звуковая практика со скрипкой «Резонанс Души»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика работы с голосом через пение мантр. Замедление и восстановление дыхания под живое звучание струнного инструмента. Глубокое погружение в звуковые вибрации для снятия напряжения и обретения внутренней опоры.	Девя Чернышева, Марина Дюба	
12 июня	13:00 - 14:00	<b>Танцевальная практика</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Танцевальный мастер-класс от хореографа шоу «Танцы» на ТНТ Артура Астмана. Авторские связки и техники импровизации. Возможность изучить тело через физические упражнения и пластику. Поиск собственного стиля движений. Возраст участников - от 12 лет. Во время занятия художник будет рисовать танцующих участников, а готовые работы можно будет	Артур Астман, танцовщик, хореограф, актер и художник с уникальным бэкграундом Анастасия Аркатова, художник, блогер, перформер, дипломированный йога-практик. Технология FYSM Зарисовки с природы в авторском стиле «Танец в линиях»	Еврейская автономная область

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
12 июня	14:00 - 15:00	<b>Звуковая медитация с хрустальными чашами и вокалом</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Звукотерапия хрустальными чашами и вокалом для участников всех возрастов. Живой звук и вибрации инструментов убирают стресс и делают перезагрузку на физическом уровне. Это возможность отключиться от суеты, отдохнуть и восстановить силы.	Алина Власова, мастер звуковой медитации	Тамбовская область
12 июня	15:00 - 16:00	<b>Ом-чантинг</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Звуковая медитация «Ом-чантинг» - групповое пение мантры Ом. Вибрация голоса физически стимулирует блуждающий нерв, переводя тело в режим глубокого расслабления. Практика снимает внутренние блоки и наполняет жизненной силой.	Екатерина Благоева, ведущая Ом-чантинга, имеющая благословение духовных Учителей на ведение практики. Дипломированный преподаватель по хатха йоге, автор ретритных программ и медитаций	
12 июня	15:00 - 15:50	<b>Мастер-класс по северной свободно-кистевой росписи, 7+</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по свободно-кистевой росписи. Знакомство с домовым искусством XIX века и характерными мотивами интерьеров той эпохи. Возможность создать авторское мини-панно и насладиться атмосферой Русского Севера.	Наталья Деткова, экскурсовод и методист по музейно-просветительской деятельности Всероссийского музея декоративного искусства	Всероссийский музей декоративного искусства
12 июня	16:00 - 17:00	<b>Путешествие внутрь себя с помощью ребозо</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Успокоение нервной системы с помощью хлопкового шарфа ребозо ручной вязки. Мягкие покачивания и плавный ритм движений быстро восстанавливают нервную систему через практику добавлявания. Секреты снятия мышечного напряжения и восстановления сил.	Анастасия Хвостенкова, психолог, пеленание и закрытие родов, жена и мама 4-х детей	

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
12 июня	16:45 - 17:45	<b>Мастер-класс по созданию панно по мотивам хохломской росписи, 7+</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию декоративного панно с золотым сиянием на деревянной доске. Особенности хохломской росписи XIX века и освоение элементов тонкого письма – травки, рыжика, пряника и осочки. Сборка нарядной буквицы из хохломских трав и ягод.	Наталья Деткова, экскурсовод и методист по музейно-просветительской деятельности Всероссийского музея декоративного искусства	Всероссийский музей декоративного искусства
12 июня	17:00 - 18:00	<b>Зарядка тайского бокса: муайтай и рам муай x Warrix</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Зарядка с чемпионом и мастер-класс по муайтай - активное занятие, где участники смогут познакомиться с базовыми приёмами тайского бокса в безопасном и доступном формате. В программе: разминка, работа над координацией, изучение базовой стойки, простых ударов и защитных движений под руководством чемпионов Европы и мира по тайскому боксу.	Владимир Тулаев, чемпион Европы, призер чемпионата мира и гран-при K-1; Станислав Макеев, заслуженный тренер России, чемпион мира	Таиланд (Стенд Российско-Таиландского делового совета)
12 июня	18:00 - 19:00	<b>Практика хатха-йоги «Ты здесь»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Занятия Хатха-йогой – мягкая практика, которая соединяет плавные асаны, дыхательные упражнения и медитацию. Настройка глубокого дыхания в такт движениям эффективно снимает мышечное напряжение, снижает уровень стресса и возвращает уму ясность.	Ольга Никулина, сертифицированный преподаватель хатха-йоги и пранаямы	Тамбовская область
13 июня	12:00 - 13:00	<b>Йога практика по методике FYSM. Здоровая спина</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практикум FYSM сочетает йогу, фитнес и дыхательные техники. Программа включает безопасную проработку мышечного корсета и суставов по специальным простым алгоритмам. Подходит участникам любого уровня подготовленности. Возраст участников - от 10 лет.	Анастасия Аркатова, дипломированный йога-тренер категории А. Художник, блогер, перформер. Международный дипломированный специалист МВА	Еврейская автономная область

# РЕТРИТ – ЗОНА

10-14 ИЮНЯ 2026  
МОСКВА, ВДНХ

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
13 июня	13:00 - 14:00	<b>Практика медитации, посвященная Дню рождения Калининграда</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Медитация глубокого восстановления «Сила и наполнение» объединяет расслабление тела под шум моря и энергию стихий. Эта практика с использованием образа камня возвращает человеку внутреннюю опору, уверенность, собранность и равновесие.	Ирина Пахомова, психосоматолог, регрессолог и аромапрактик	
13 июня	14:00 - 15:00	<b>Акупрессура. Традиционная китайская медицина. Кинезиология через ММТ (мануально-мышечное тестирование)</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практикум по акупрессуре – методу традиционной китайской медицины – с воздействием на организм через надавливание на определенные точки тела. Вместо игл используются пальцы. Стимуляция улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение.	Андрей Герман, специалист по остеопатии, кинезиологии и костоправному делу, мастер цигун	
13 июня	15:00 - 16:00	<b>Дыхательная и звуковая медитация Ом-чантинг</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Древняя групповая практика «Ом-чантинг» раскрывает внутренний потенциал через силу звука. Вибрация голоса при пении мантр стимулирует блуждающий нерв и физиологически переключает тело в режим покоя, растворяет негатив и возвращает силы.	Ирина Ловкая, организатор ретритов, конференций и фестивалей. Преподаватель йоги и медитаций	
13 июня	16:00 - 17:00	<b>Гвоздехождение «Дорога жизни»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Практика гвоздехождения для сброса напряжения. Программа включает инструктаж мастера, настройку через дыхание и бережное сопровождение каждого участника на гвоздях. Занятие освобождает от стресса, возвращает фокус внимания и наполняет силами.	Ирина Колмакова, преподаватель хатха-йоги, мастер гвоздестояния и гвоздехождения	Тамбовская область

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
13 июня	16:45 - 18:15	<b>Мастер-класс по линогравюре «Лев чудесный», 10+</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по созданию авторского оттиска. Техника гравюры и сюжеты русской домовой резьбы. Участники вырежут изображение льва, нанесут краску на форму и сделают отпечатки. Можно принести светлую футболку для оттиска. Подходит для любого возраста.	Диана Витухина, специалист по музейно-просветительской деятельности. Автор и ведущая экскурсий, образовательных, культурных и костюмированных программ	Всероссийский музей декоративного искусства
13 июня	17:00 - 18:00	<b>Функциональная тренировка с резинкой от Warrix и Reshape</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Функциональная тренировка с кольцевой резинкой от фитнес-студии Reshape и тайского спортивного бренда Warrix. Функциональное занятие с хорошей интенсивностью и комфортным темпом. Как распределять нагрузку, следить за правильным выполнением упражнений и прогрессировать без травм. Самых активных ждут подарки: фирменная спортивная экипировка, аксессуары или мерч бренда.	Диана Федорочева, действующий тренер RESHAPE. Эксперт для любого уровня подготовки	Таиланд (Стенд Российско-Таиландского делового совета)
13 июня	18:00 - 19:00	<b>Авторская практика «Дом души»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Авторская практика «Дом души» – способ внутреннего восстановления через дыхание, телесные упражнения и визуализацию. Главная техника помогает переключить внимание с внешнего шума на тело – благодаря этому уходит усталость, снижается тревога и возвращается покой.	Вероника Атма, психотерапевт, EMDR-специалист, эксперт по гипнозу и телесной терапии	
14 июня	12:00 - 13:00	<b>Медитация осознанности как способ улучшения качества жизни. От стресса - к радости через практику самонаблюдения.</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Медитация осознанности – практика самонаблюдения, помогающая переключить ум из режима суеты в состояние покоя. В программе: разбор техник дыхания, способов снижения стресса, а также эффективные методы замедления.	Юкля Воронцова, ведущая, преподаватель медитаций и организатор ретритов	

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
14 июня	13:00 - 14:00	<b>Разборы кейсов участников: куда уходит энергия и как вернуться в ресурсное состояние?</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Лекция-диалог, посвященная разбору того, куда уходит энергия и почему внутри может не быть ресурса. В программе: реальные ситуации и анализ причин потери контакта с собой. Примеры утечки энергии и готовые ориентиры для возвращения ресурса.	Лилия Борисевич, психолог, основатель Академии Эволюции Души и автор метода экспресс-диагностики человека через идеомоторный подход	
14 июня	14:00 - 15:00	<b>Йога-растяжка от тренеров «Тавриды»</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Йога-растяжка для мягкой проработки мышц и суставов. Пошаговое знакомство с асанами, которые учат слушать свое тело. Практика осознанного дыхания поможет избавиться от спешки и перегрузки, а также вернет гибкость и спокойствие.	Татьяна Палкина, квалифицированный тренер по йоге, растяжке и функциональным тренировкам, экс-амбассадор арт-кластера «Таврида»	Арт-кластер «Таврида»
14 июня	15:00 - 16:00	<b>Телесно-энергетическая практика для профилактики выгорания и депрессии</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Телесно-энергетическая практика для профилактики выгорания и восстановления ресурса. Возможность быстро снять зажимы в плечах, челюсти и пояснице. В программе – простые техники на 5-10 минут, которые убирают усталость и возвращают силы.	Вероника Аتما, психотерапевт, EMDR-специалист, эксперт по гипнозу и телесной терапии	
14 июня	16:30 - 17:30	<b>Мастер-класс «Амурские сказки»</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс «Амурские сказки» от заслуженного художника Хабаровского края Андрея Тена. Совместное создание интерактивной книги с помощью красок, цветной бумаги и других материалов по сюжетам легенд Хабаровского края. Подходит для любого возраста.	Раиса Наумова, директор КГБУК «Хабаровская краевая детская библиотека имени Н. Д. Наволочкина»  Андрей Тен, член Союза художников России, Заслуженный художник Хабаровского края	Хабаровский край

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности
14 июня	17:00-18:00	<b>Мастер-класс «Гармония природы внешней и природы внутренней». Осознанные прогулки, навык саморегуляции.</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Мастер-класс по осознанным прогулкам и саморегуляции. Элемент масштабного костюмированного праздника на свежем воздухе, где через медитацию, ароматы леса и пение птиц участники прислушаются к телу, снимут стресс, ощутят свободу и обретут душевное равновесие.	Валентина Волкова, клинический психолог, специалист по ТОП, экпсихологии, сексологии и игротерапии, экскурсовод, инструктор по сапсёрфингу  Евгения Насорина, клинический психолог, специалист по соматической психологии и ТДТ, инструктор по пилатесу, мастер тайского массажа	Смоленская область
14 июня	17:45-19:00	<b>Мастер-класс «Василек в технике белорусской вытинанки»</b>	<b>«Остров твоего творчества»</b> Мастер-класс по белорусской вытинанке. Участники освоят традиционное искусство ажурного вырезания из бумаги, которое внесено в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. На занятии гости форума будут складывать бумагу, вырезать ножницами силуэт василька и наклеивать его на основу. Готовую картину заберут домой.	Анна Прыткова, мастер-вытинанки, художник, дизайнер. Участник международных фестивалей и конкурсов.	Республика Беларусь
14 июня	18:00 - 19:00	<b>Живая нить: хоровая медитация русской души</b>	<b>«Остров твоей тишины»</b> Хоровая медитация с русскими напевами и современными вокальными техниками. Работа с голосом и дыханием для обретения душевного равновесия, чувства опоры и укрепления внутренней гармонии. Подходит для любого возраста.	Анастасия Гетманенко, преподаватель эстрадно-джазового пения, кандидат психологических наук	Арт-резиденция «Терция»

\*В программе возможны изменения

































































































































































РОСКОНГРЕСС  
Время действовать

# РЕТРИТ – ЗОНА

10-14 ИЮНЯ 2026  
МОСКВА, ВДНХ

Дата проведения	Время проведения	Название мероприятия	Описание	Мастер	Организатор активности