

# 7 КВАНТОВЫХ СКАЧКОВ

21-26 февраля в Подмосковье  
Пансионат «Десна»

# ДЕНЬ 0

18:00 — 19:00 Заезд, регистрация, заселение.

19:00 — 20:00 Ужин

20:00 Знакомство с Вадимом Демчог и тренерами.  
Организационные вопросы, правила на все 5 дней.

Блок практических упражнений.

# ДЕНЬ I

9:00 — 10:00 Завтрак

10:00 — 14:30 Тема занятий: "Я не есть мои мысли".

Блок практических упражнений, индивидуальная работа, дискуссии, обсуждения. Задание на обед.

14:30 — 15:30 Обед

15:30 — 19:30 Практики на раскрепощение, развитие телесной свободы, голоса, воображения. Продолжение темы "Я не есть мои мысли". Парная и групповая работа, дискуссии, обсуждения, обратная связь.

19:30 — 20:30 Ужин

21:00 Семинар

# ДЕНЬ 2

9:00 — 10:00 Завтрак

10:00 — 14:30 Практические занятия, тема "Я не есть мои эмоции. Эмоция = энергия". Обсуждения, групповая и парная работа, практики с последующим обсуждением.

14:30 — 15:30 Обед

15:30 — 19:30 Сеанс дыхательной практики от Вадима Демчог. Обсуждение полученного опыта, обратная связь.

19:30 — 20:30 Ужин

21:00 Семинар

# ДЕНЬ 3

9:00 — 10:00 Завтрак

10:00 — 14:30 Практические занятия, тема "Творческая сила наблюдателя.

Я сам создаю свою Реальность". Групповая и парная работа, медитативные практики, дискуссии, обратная связь.

14:30 — 15:30 Обед

15:30 — 19:30 Практические занятия, тема "Игра в концепцию ВРЕМЕНИ". Групповая и парная работа, прогулка с заданием от тренеров (самостоятельная исследовательская работа). Обсуждение опыта и результатов.

19:30 — 20:30 Ужин

21:00 Семинар

# ДЕНЬ 4

9:00 — 10:00 Завтрак

10:00 — 14:30 Практические занятия, тема: "Игры с пространством".  
Практики на открытом воздухе, групповая и парная работа. Обратная связь.

14:30 — 15:30 Обед

15:30 — 19:30 Практические занятия, тема: "Все пронизывает все  
остальное". Групповая, парная, индивидуальная работа. Актерские практики.

19:30 — 20:30 Ужин

21:00 Семинар

# ДЕНЬ 5

9:00 — 10:00 Завтрак

10:00 — 14:30 Практические занятия, тема: "Выход за пределы игр". Групповая и индивидуальная работа, медитативные практики. Обсуждение, обратная связь.

Финальная групповая практика, закрепляющая опыт.

14:00 — 15:00 Обед

Подведение итогов тренинга. Фото, обнимашки.

В 16:00 выезд из номеров, отъезд участников по домам.

# ВНИМАНИЮ УЧАСТНИКОВ

Мы просим участников быть готовыми к возможным сюрпризам и спонтанным изменениям в графике и программе тренинга. Ведь спонтанность — одно из свойств Живой Игры. Так что готовность к неожиданностям, умение с удовольствием встречать любые импровизированные, незапланированные заранее ситуации - одно из правил курса.