

НИКИТА

ПАРМАСТЕР НОВОЙ ШКОЛЫ

чтим старые обычаи, удивляя современностью



программа №1

«ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ СТИХИИ»

Продолжительность: 3 часа | Группа 3-4 человека | Стоимость: 15 000 руб.
(за доп человека +2 000 руб., максимум 7 человек)

ПОДХОДИТ ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ ИЛИ КОЛЛЕГ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ, ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕТЫРЕ СТИХИИ ЧЕРЕЗ ПАРЕНИЕ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И АРОМАТНЫЕ ПРАКТИКИ.

6 ЭТАПОВ ПОГРУЖЕНИЯ В МИР СТИХИЙ

ВОЗДУХ

Музыка и глюкофон.
Настройка дыхания и чувств.
Переход из повседневной суеты
в состояние внимания к себе.

ЗЕМЛЯ

Мягкое прогревание веником на одной стороне.
Контакт с телом, выравнивание дыхания и формирование
личного намерения на ритуал.

ВОДА

Гало терапия морской солью. Вдохи очищают
дыхательные пути, приносит свежесть и легкость в теле.

ОГОНЬ

Тепло, визуализация, эфирные масла с "огненным"
характером. Сжигаем накопленное и наполняемся.

Эфир

Мягкие прикосновения веников, ароматы, медитативное
погружение к себе.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Пробуждение всех пяти чувств и глубокое расслабление.
Осознанность, благодарность, состояние внутреннего покоя.

Пармастер использует в работе масла и травы, музыкальные
инструменты, прикосновения и дыхательные практики, чтобы
каждый участник мог прожить своё уникальное банное путешествие.



«ТИХАЯ ВСТРЕЧА»

Продолжительность: 3 часа | Группа 3-5 человек | Стоимость: 18 000 руб.

*ТИШИНА, ЗАБОТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В КРУГУ БЛИЗКИХ.
БЕЗ СУЕТЫ, БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ - ТОЛЬКО ТЕПЛОЕ ПРОСТРАНСТВО,
ДЫХАНИЕ И ВНИМАНИЕ К СЕБЕ.*

ВАШИ ЭТАПЫ ДУШЕВНОГО ОТДЫХА

ЗВУКОВОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Чаши, тибетские колокольчики, глюкофон, тишина.

Настройка дыхания и ощущений.

Пространство «выдыхает» вместе с вами.

ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ В МЯГКОМ ПАРУ

с природными ароматами обволакивающими тело,
помогает отпустить напряжение и настроиться на спокойствие.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПАРЕНИЕ

Парение проводится на одной стороне с акцентом
на напряжённые участки тела.

Мягко вытягивает усталость и возвращает
ощущение лёгкости.

Каждому своё тепло, веник и ритм.

МОМЕНТ ТИШИНЫ

Перезагрузка в тёплой тишине и объемном
присутствии.

КОНТРАСТ И ОЧИСТКА ДЫХАНИЯ

мятой и ментолом приносит в тело
свежесть и лёгкость.

Финал

ароматный чай, фрукты и, если хочется, спокойный
разговор. Или просто тишина - живая и принимающая.

Пармастер ведёт процесс с вниманием и
бережностью, создавая пространство,
где можно просто быть.



программа №3

«БОЯРЕ ПОЖАЛОВАЛИ»

Продолжительность: 3 часа | Группа 3-5 человек

Стоимость: 20 000 руб.

(за доп человека + 2 000 руб., максимум 7 человек)



НЕСПЕШНОЕ, ТЁПЛОЕ БАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОБЫТЬ РЯДОМ С БЛИЗКИМИ, ПОЧУВСТВОВАТЬ ПОДДЕРЖКУ, ИСПАРИТЬ И ДОСКАЗАТЬ, СОЗДАВ ОГОНЬ СЕМЕЙНОГО БЛАГА.

ЗДЕСЬ НЕТ ЖЁСТКИХ ПРАКТИК - ТОЛЬКО ВНИМАНИЕ, МЯГКИЙ ПАР, АРОМАТЫ, ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ И ЛЁГКАЯ БАННАЯ МАГИЯ.

МЯГКОЕ ЗНАКОМСТВО

Вводная беседа за чашкой травяного чая и настрой на ритм бани.



АРОМАТНЫЙ ПАР

Коллективное парение веничными «веерами».

- Мягкое тепло, ароматы леса, равномерный прогрев без резких температур.
- Это расслабляющее погружение, которое открывает тело и чувства.



ВОДНЫЙ ОБРЯД • ОЧИЩЕНИЕ РОДОМ •

Освежение и символическое очищение от всего лишнего.

- Используются травяные отвары мяты, шалфея или вода с апельсиновыми корками.

РОДОВОЕ ТЁПЛО

Центральный этап: тепло, внимание и объединение.

- Аромапар с маслами (пихта, лаванда, апельсин, корица).
- Веничные обмахивания и ритмичные движения.
- Фоновое звучание чаш или глюкофона.

Этот момент, как будто на вас накинули тёплый плед - из детства и любви.

Простое человеческое общение. Спокойный отдых.
Разговоры, молчание, улыбки - всё, что хочется.
Присутствие и принятие становятся основой для живых, настоящих связей.

программа №4

«СЕРДЦЕ К СЕРДЦУ»

Продолжительность: 2 часа | Группа 2 человека
Стоимость: 14 000 руб.

БЕРЕЖНАЯ БАННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ ДЛЯ САМЫХ РОДНЫХ.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ПАРТНЁРА ПО-НОВОМУ, ПРИОТКРЫВ ТУ ДВЕРЦУ ЛЮБВИ, ЧТО БЫЛА В ТЕНИ. ОКУНИТЕСЬ В ТЁПЛОЕ ВНИМАНИЕ ДРУГ К ДРУГУ, ЗАБОТУ И ДОВЕРИЕ. ПРОГРАММА РАСКРЫВАЕТ ТЕЛО И СЕРДЦЕ В МЯГКОМ ПАРУ, ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ И ТИШИНЕ, ПРИКОСНОВЕНИЯХ И ЧУВСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКЕ.

настройка

Заземляющее совместное дыхание, чай и соннастройка чувств в успокаивающей тишине тёплой зоны отдыха.

мягкое парение в два захода

- **совместный:** лёгкий пар, ароматы липы и иланг-иланга, лёгкие касания веников.
- **поочерёдный:** индивидуальное парение на одной стороне с акцентом на активные зоны напряжения.

солевой ритуал друг для друга

Пармастер научит, как вы можете сделать приятно своей половинке. Очищение друг друга солью в травяной воде (чабрец, розмарин, можжевельник).

Медленные прикосновения, доверие и присутствие друг с другом.

практика дыхания в унисон

Простое и глубокое сближение. Тёплый отдых и чай. Спокойное совместное присутствие. Тихая музыка или звуки природы.

заключительное чаепитие и благодарность

Травяной чай с мёдом и угощением. Небольшой ритуал благодарности друг другу. Тихое завершение с чувством наполненности и близости.

программа №5

«АРОМАТНЫЙ ПАР»

Продолжительность: 2 часа | Группа 8-14 человек

Стоимость: 25 000 руб.

«АРОМАТНЫЙ ПАР» - ЭТО БАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ С ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ СКВОЗЬ МЯГКИЙ ЖАР И ЗВУКИ ПРИРОДЫ. ПЯТЬ ЗАХОДОВ С ПЯТЬЮ РАЗНЫМИ АРОМАТАМИ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ТЕЛО РАССЛАБЛЯЕТСЯ, УМ ОТПУСКАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ, А ДЫХАНИЕ РАСКРЫВАЕТСЯ.

ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕЛА, УМА И ДУШИ

МЯГКОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ

Знакомство с мастером и паром,
настройка дыхания и намерения.

ПЯТЬ АРОМАТНЫХ ЗАХОДОВ

Каждый с уникальным эффектом и запахом.
Пармастер учтёт возможные аллергии гостя и при
необходимости заменит ароматы.

КОНТРАСТ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Охлаждение запястий, шеи и стоп между заходами - для
тонуса и глубины восприятия.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Звукотерапия, тишина, вода и травяной чай.

