



Женский выезд с Анной Ким

5-7 июня

**ПРО СОСТОЯНИЕ.
ПЕРЕЗАГРУЗКА**

**3 дня вдали
от гонки.**

**Пространство
внутренней
трансформации.**

**Формат: всё
включено.**

**Перезагрузка начинается с момента,
когда ты перестаёшь быть для всех
и начинаешь быть для себя.**

**Но на таких выездах мы
не просто отдыхаем.
Мы возмещаем себе то, что задолжали.**



**Это формат, где
мы будем работать
глубоко –
возвращая себе
внутренний ресурс
и соединяясь со
своей внутренней
Хранительницей
очага.**

**Потому что если
внутри батарейка
пустая –
невозможно
светить.**

**А если
я наполнена –
я естественно
начинаю
генерить вовне.**



**Спирино 2026:
Ретрит с Анной Ким**

МЕСТО

**Спирино, 130 км от Новосибирска.
Уютная база вдали от города, с
красивейшей сибирской природой
и настоящей традиционной баней.**

ТРЕНЕР

Анна Ким –

**психолог, коуч, НЛП
мастер и специалист
в области телесно-
ориентированной
психотерапии и
психосоматики.**



В.МЕСТЕ



**Идеальное пространство для нашего
выезда, в котором предусмотрено всё:
от комфортного проживания до
уединения в лесной тишине.**



ДЛЯ КОГО?

- ☐ Женщины 18+

- ☐ Кто устал
быть сильной

- ☐ Кто ценит шанс
узнать себя

- ☐ Кто хочет ясности
в жизни

- ☐ Кто нуждается
в смене обстановки

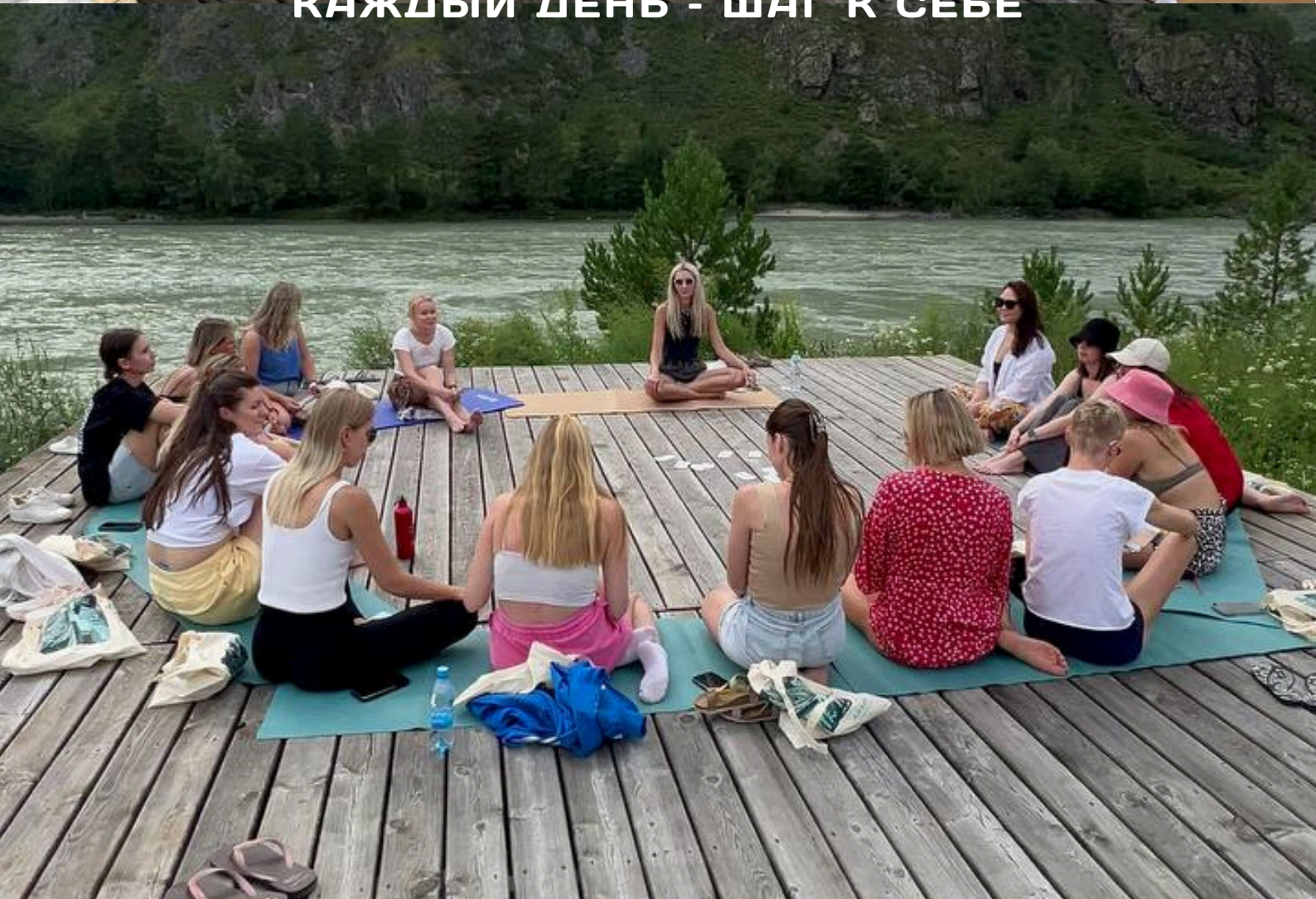
- ☐ Кто хочет вернуться
в новом состоянии

- ☐ Кто готов отпустить
усталость

- ☐ Кто хочет ощутить
себя счастливой



КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ШАГ К СЕБЕ



ПРОГРАММА РЕТРИТА

Ресурсная инициация:

глубокий процесс
возвращения себе
женской силы

Сказкотерапия:

работа
с бессознательным
через образы
и символы

Работа в поле:

осознанное
проживание своей
стратегии
и переход
в авторство

Банная церемония с парением:

телесная
перезагрузка через
пар, дыхание и
расслабление

Прогулки по территории:

контакт с природой
и восстановление
естественного
ритма

Энергодыхание в группе:

работа с телом,
нервной системой
и энергетикой

**группы камерные, с большим
вниманием к каждой участнице**



КАК ЭТО, КОГДА ТЫ - СНОВА ЖИВАЯ?



5 УРОВНЕЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ:

ФИЗИЧЕСКИЙ

тело, контакт
с телом, нервная
система

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

чувства, реакции,
проживание и
высвобождение



МЕНТАЛЬНЫЙ

убеждения,
стратегии,
образ себя

ДУХОВНЫЙ

ценности, смыслы,
связь с собой
и с жизнью

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ

уровень
жизненной силы,
состояние поля

Девочки! Люблю вас очень ❤️ безмерно благодарна каждой за эти несколько дней 🙏 мне кажется, что я даже дышать эту жизнь стала по-другому - полной грудью чтоли... хочется обнять весь мир 🤗🕊️🌸



12:51

Суть перезагрузки – не в том, чтобы «починить» что-то одно.

А в том, чтобы запустить свой внутренний вектор и согласовать все уровни.

Девочки, вы такие все прекрасные, вышла от психолога сейчас и с такой любовью к каждой, читаю ваши истории и слезы на глазах.

Хочу сохранить это чувство и состояние, как можно дольше ❤️
❤️❤️

Отправляю вам лучики тепла 😊😊😊



5:59

ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Даты: 5-7 июня

Место: база отдыха В.Месте, Спирино

В стоимость включены:

- **Трёхразовое питание**
- **Банная церемония и групповое парение**
- **Все практики программы**
- **Только женский состав**

За 7 дней до нашей встречи для участников будет создан общий чат с подготовительными практиками и всей вводной информацией.

Трансфер не предусмотрен, обсуждается отдельно при необходимости.



СТОИМОСТЬ

35.000 рублей до 15 мая

Вы вносите предоплату 10.000 рублей, а остаток - при заезде.

В случае отказа от участия менее чем за 14 календарных дней до даты выезда (с 22 мая включительно)

предоплата не возвращается, так как к этому моменту формируется окончательный список участников и оплачиваются расходы на организацию.

НАЖМИТЕ
ДЛЯ БРОНИ

ВАШИМИ СЛОВАМИ:



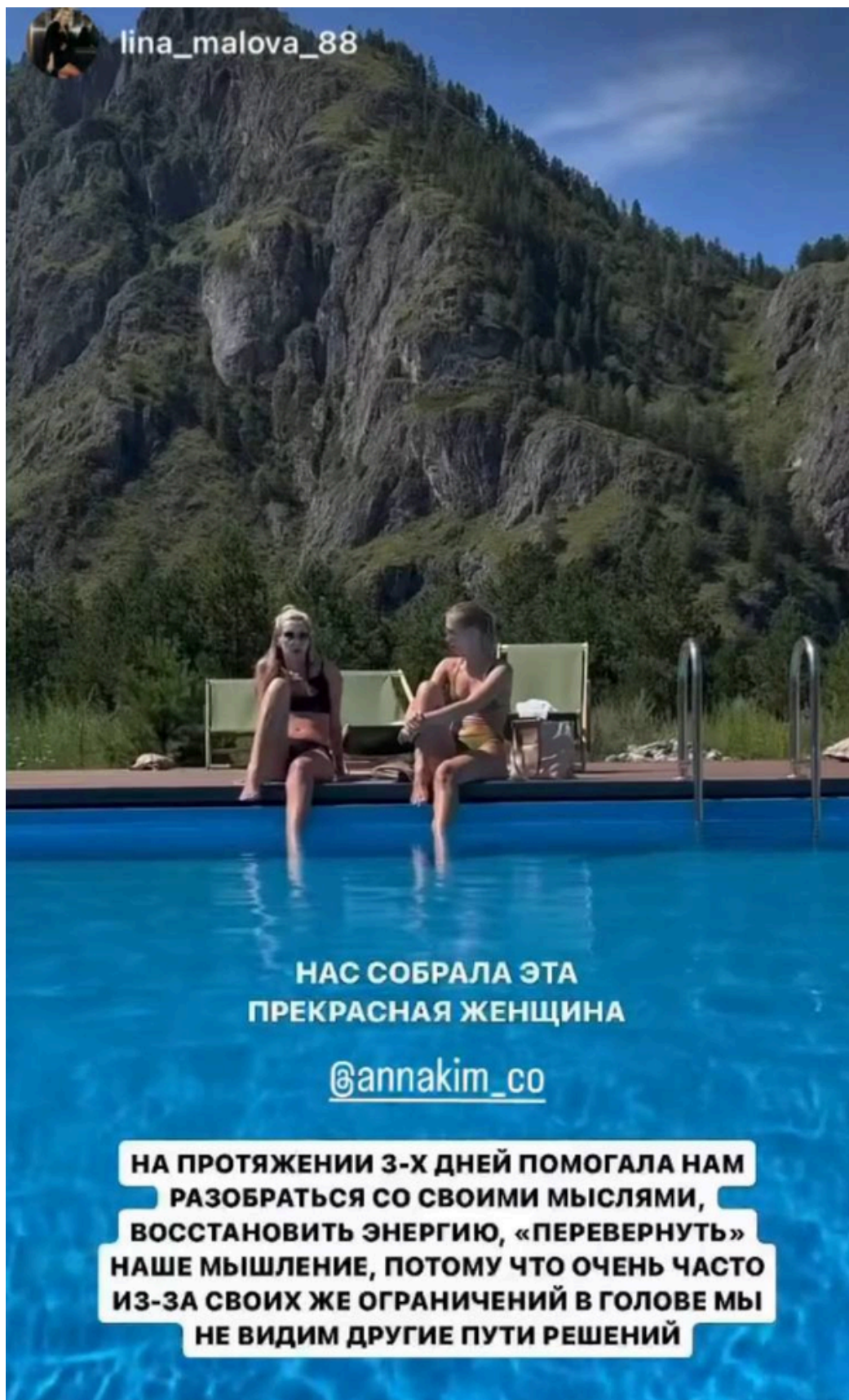
МЫ ОЧЕНЬ МНОГО ОБЩАЛИСЬ В
ГРУППЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО

@annakim_co

**АНЯ: «МОЯ ЗАДАЧА, ЧТОБЫ ВЫ
УЕХАЛИ И БЫЛА ПРЯМ ПУСТОТА»**

это лучшее, что может случиться
после ретрита! кто знает, тот поймёт

ВАШИМИ СЛОВАМИ:

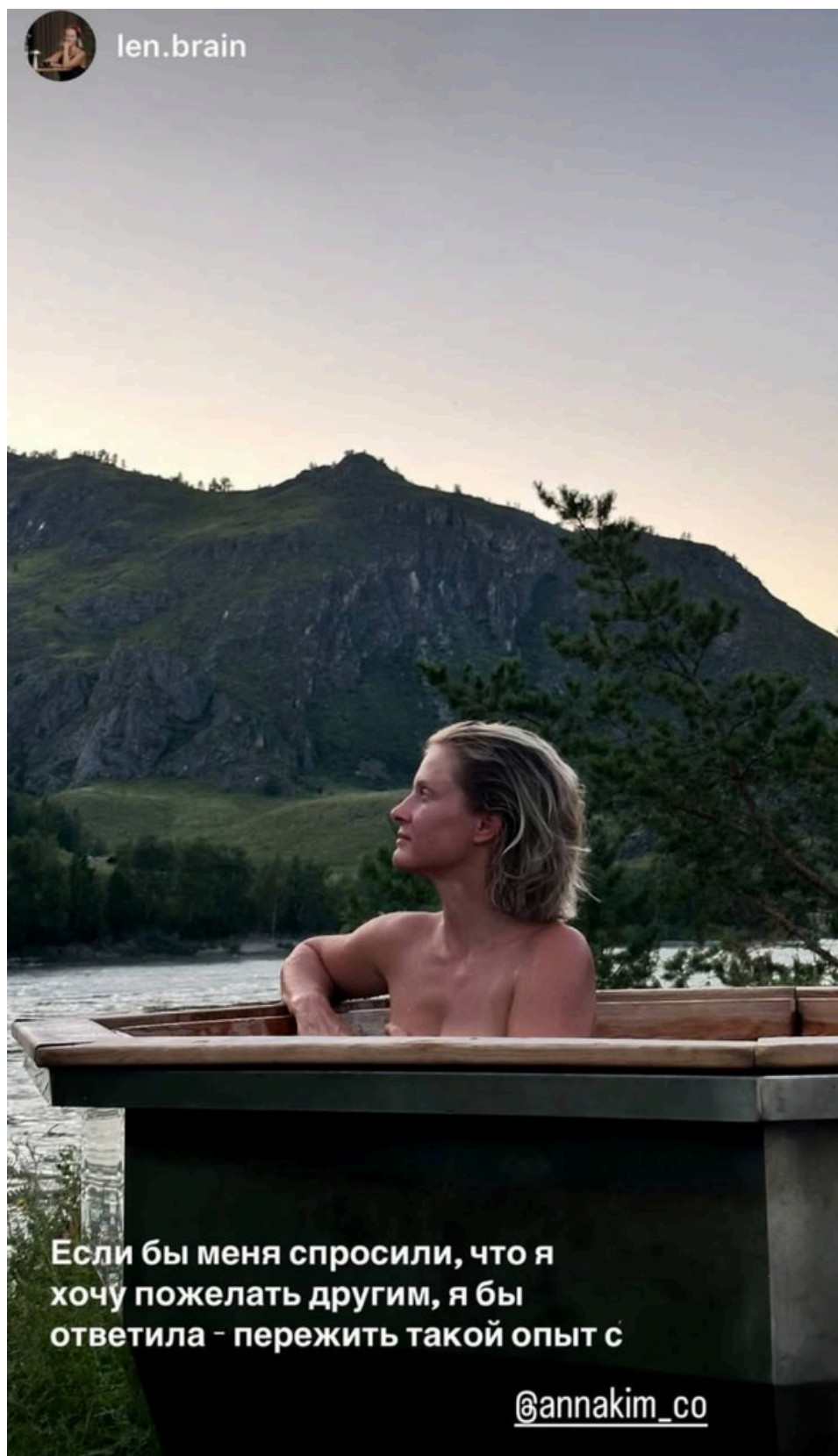


НАС СОБРАЛА ЭТА
ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНЩИНА

@annakim_co

НА ПРОТЯЖЕНИИ 3-Х ДНЕЙ ПОМОГАЛА НАМ
РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ,
ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ, «ПЕРЕВЕРНУТЬ»
НАШЕ МЫШЛЕНИЕ, ПОТОМУ ЧТО ОЧЕНЬ ЧАСТО
ИЗ-ЗА СВОИХ ЖЕ ОГРАНИЧЕНИЙ В ГОЛОВЕ МЫ
НЕ ВИДИМ ДРУГИЕ ПУТИ РЕШЕНИЙ

ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



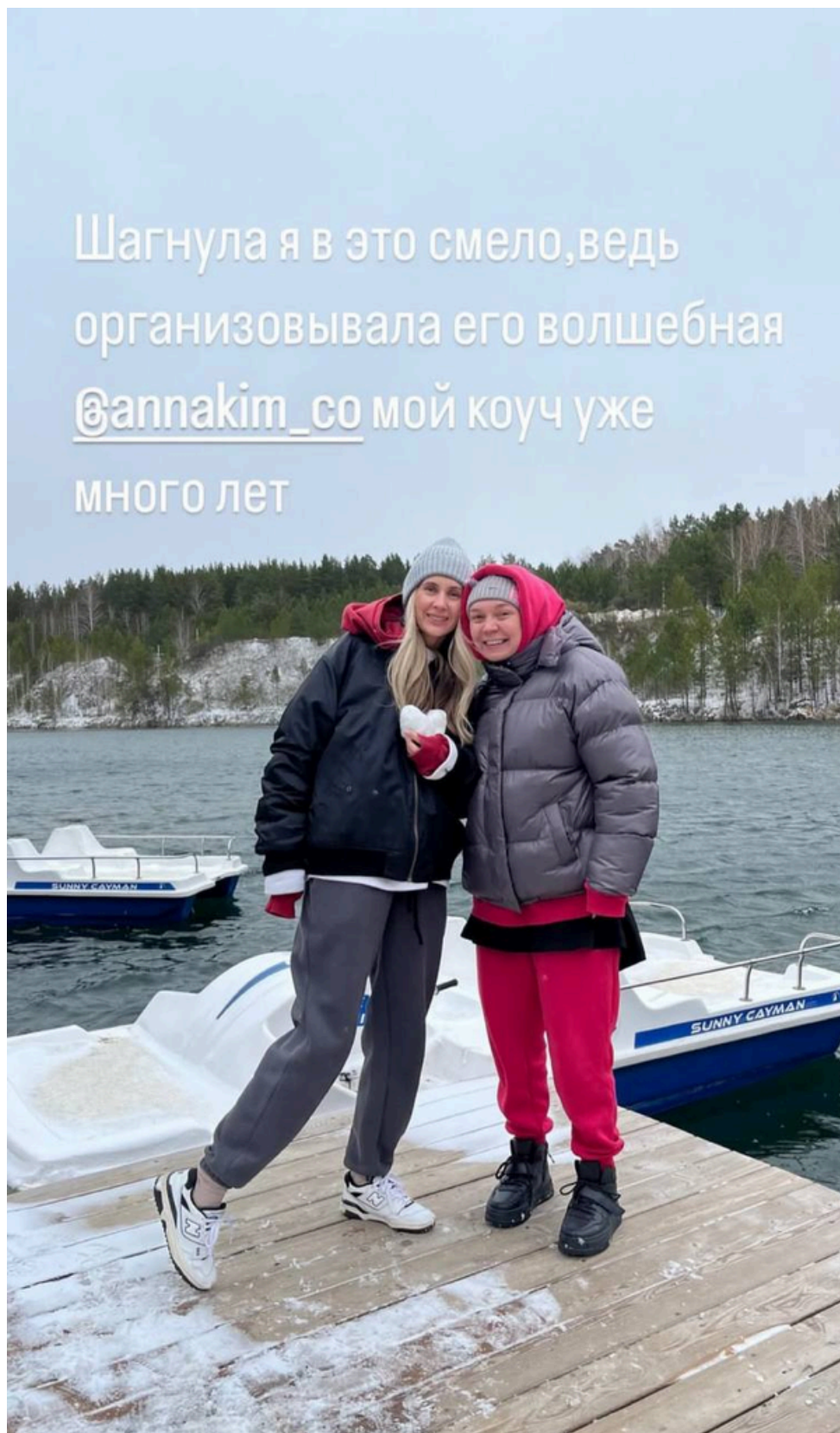
Моя любимая @annakim_co

Благодарю за это выходные
Увидела тебя с другой стороны
Как ты работаешь
Ты профессионал своего дела

Ты невероятная
Горжусь тобой

ВАШИМИ СЛОВАМИ:

Шагнула я в это смело,ведь
организовывала его волшебная
@annakim_co мой коуч уже
много лет



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:

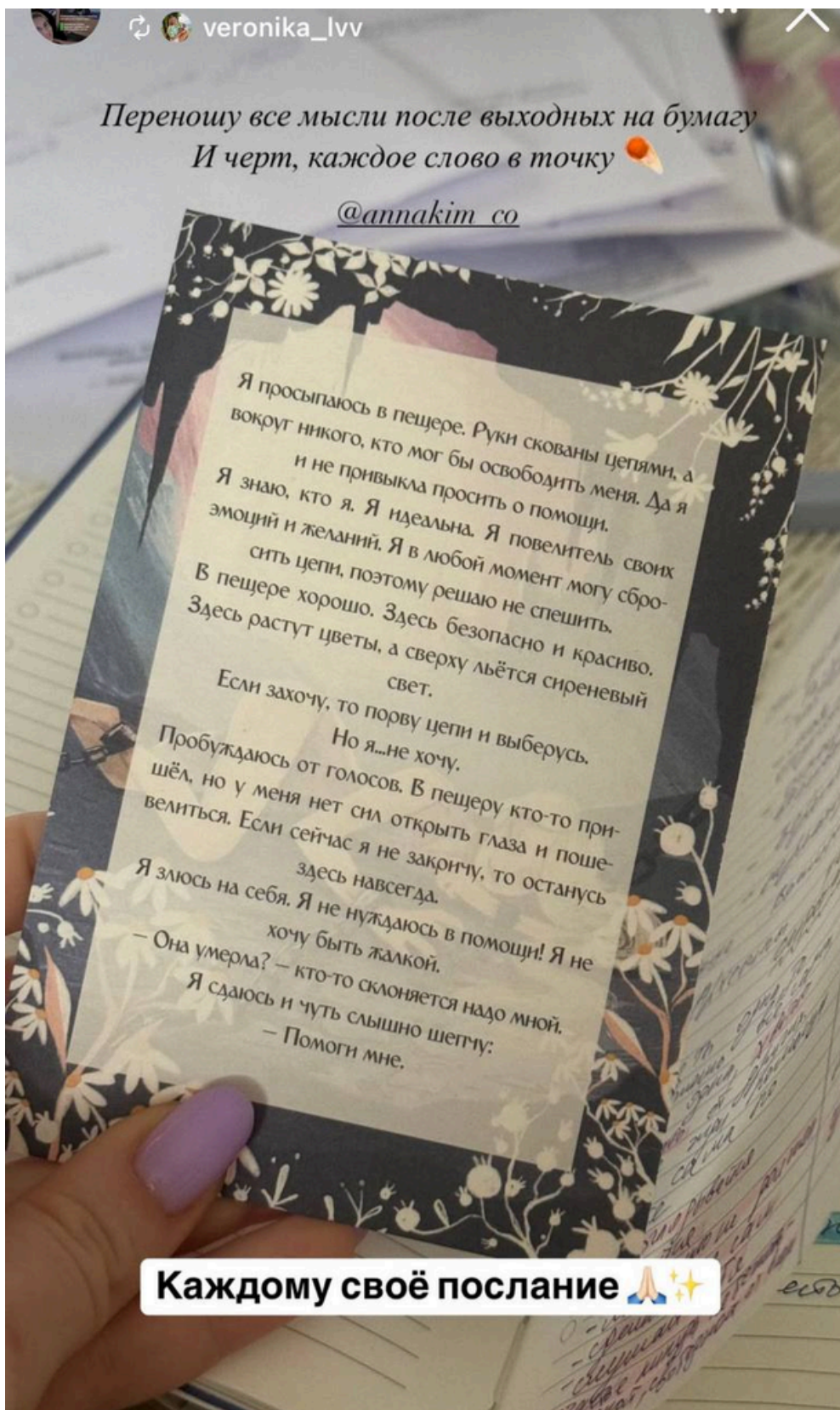


А ещё нас всегда
божественно кормят 😂

поэтому очень рекомендую подписаться и
не пропускать активности на её странице 😂

@annakim_co

ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:

olla_spa

ЗАКРОЙ ГЛАЗА - СМОТРИ

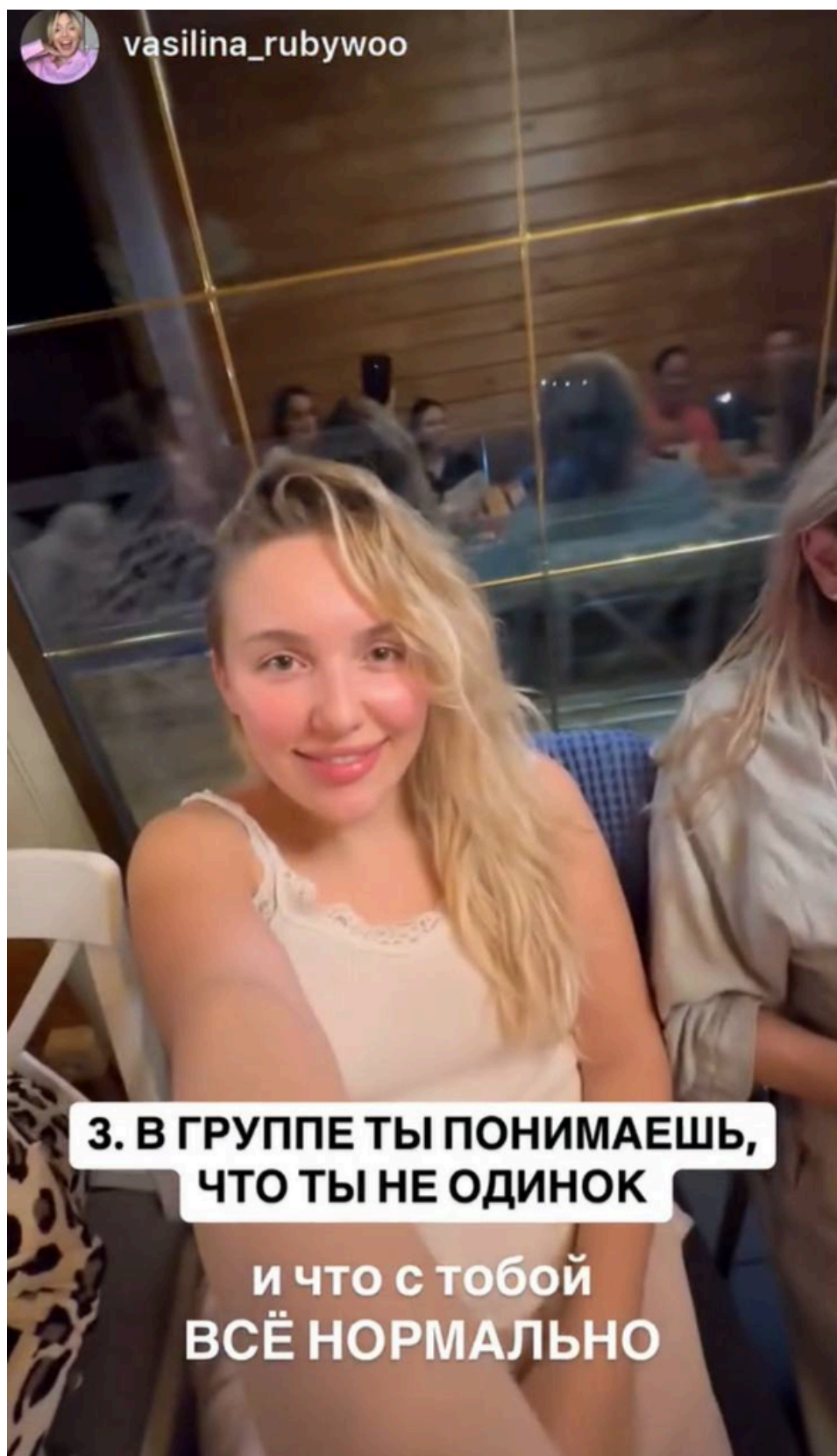
Девочки, это главная фраза нашей поездки
РАССЛАБЬСЯ 😊

просто доверься 



Это был прекрасный пример, когда
твое тело расслаблено - ты можешь
намного больше. Чем в напряжении и
сопротивлении ⚡

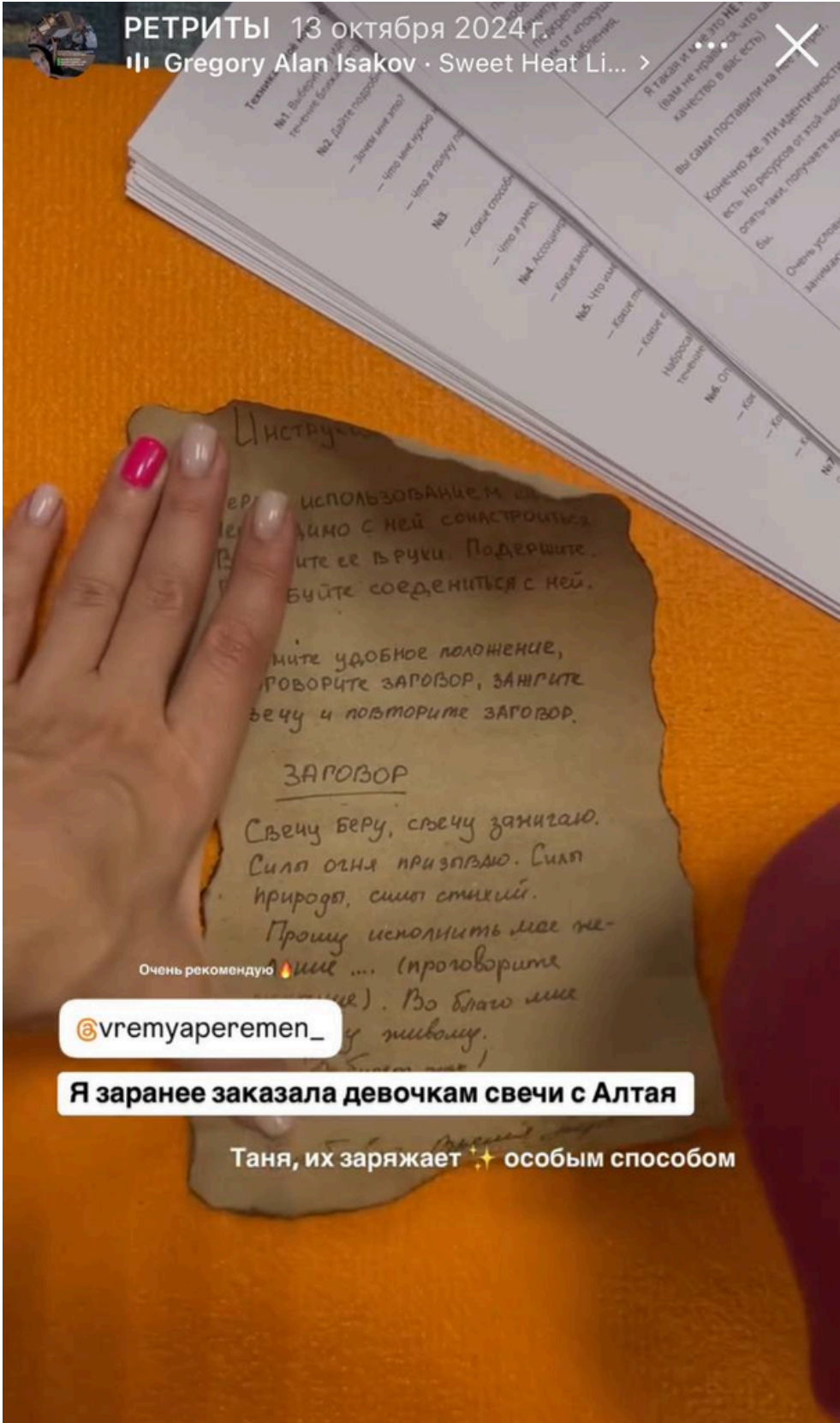
ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



Участие в ретрите Ани [@annakim_co](#) и ее команды -
лучшее решение последних недель
Благодарю ❤️

ВАШИМИ СЛОВАМИ:



ВАШИМИ СЛОВАМИ:



Нравится annakim_co и другим

run_marusya_run Эти три дня меня наполнили до краев, я вновь ощущаю это, ни с чем несравнимое чувство, когда крылья за спиной расправились, вернулась энергия и вибрация в каждую клеточку, так хочется жить и дышать. Весь мир - это и есть я.



Женщины... такие невероятные, талантливые, глубокие и безграничные, мудрые и сильные в своей слабости, принимающие и отдающие, открытые и искренние, благодарные и любящие...



@annakim_co благодарю за терапию, ты таааак красиво умеешь раскрывать каждую женскую душу, мягко и с любовью расширяя ее горизонты до того уровня, которого достаточно именно сегодня, именно сейчас, даешь прочувствовать, показываешь, как может быть еще лучше... и это еще лучшее придет в свое, нужное для души время.



@irina_tribunskaya благодарю за организацию этого выезда, за заботу, внимание и искреннюю поддержку каждой из нас. Как же талантливо ты умеешь создавать комфорт, привлекая лучших людей! Этот ретрит в самое сердце и я обязательно вернусь.



Мои милые, прекрасные, Божественные женщины, благодарю за время, проведенное вместе, за состояние полета, которое вы мне подарили.



@july_savritskaya

@ani_zoloto

@evgeniya.trush

@zakharovayan

@iushiry

@romanovich.metod

ВАШИМИ СЛОВАМИ:

olga_electrnsk Главный инсайт последних месяцев ✨

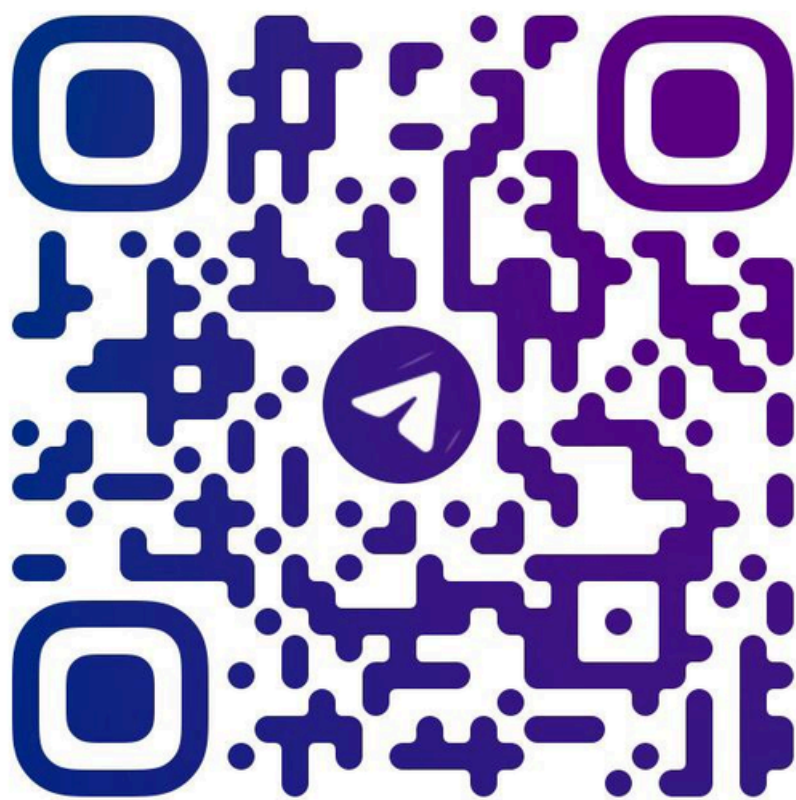
Многое остаётся за кадром, но внутри — мощная трансформация. Моё окружение наполняется невероятными людьми, и чем больше я проявляюсь, тем больше встречаю осознанных, вдохновляющих и любящих жизнь.

В феврале я была на ретрите с @annakim_co
В марте — на тренинге

И главная мысль: чем больше ты проявляешься, тем больше мир тебя видит. Люди начинают тянуться, кому-то твой путь откликается, а для кого-то становится настоящей поддержкой.

Эти два события настолько перевернули моё восприятие, что я рассказываю о них с огромным вдохновением и искренне желаю каждому хоть раз такое пережить.

Раньше, чтобы получить результат, нужно было просто фигачить. Сейчас важнее понимать: счастлив ли ты здесь и сейчас? Не выгорел ли? Чего хочешь на самом деле? Мы так редко даём себе остановиться и задать этот вопрос.



@ANNA_KIM_8

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

**Напишите в телеграм
или по номеру:**

+7 923 128 0404