



Истинная красавица

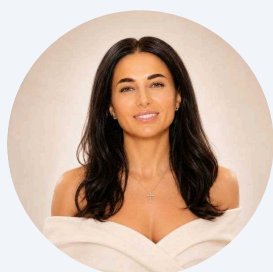
«Истинная Красавица» — 2-месячная программа целостного сопровождения женщины: от внутреннего состояния и энергии до питания, женского здоровья, ухода, голоса и внешнего образа.

Главная цель программы — не менять и не «переделывать», а бережно помочь себе выстроить устойчивую систему заботы и внутренней опоры, чтобы в реальной жизни, со всеми задачами и своим ритмом, проживать живое ощущение: «я красивая и достойная».

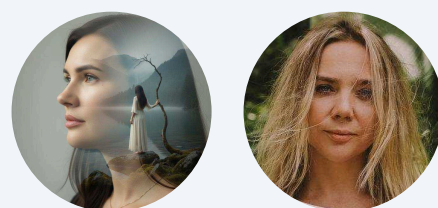
В этом процессе мы мягко возвращаемся к своей Истинной Красавице внутри себя:

- чуть глубже услышим своё тело,
- по-новому посмотрим на внешность,
- внимательнее отнесёмся к эмоциям и внутреннему миру,
- научимся выражать себя через голос и образ.

Шаг за шагом мы познакомимся со своей подлинной, живой красотой — не придуманной и «правильной», а той, которая всегда была с нами.



Автор программы
Марина Графова



Организаторы офлайн-части
«Экспедиция на Бали»:

**Антонина Захарова
и Ксения Изотова**

Даты проведения

- Онлайн-часть: с 11 октября по 6 декабря
- Офлайн-часть «Экспедиция на Бали»: с 26 ноября по 9 декабря
- Выпускной (офлайн, Москва): 10 декабря

Форматы участия

Онлайн (по мск):

- Дыхательные практики: по будням в 7:00
- Встречи со спикерами: пн, вт, чт, пт в 10:00
- Фитнес-тренировка: ср в 11:00
- Встреча с автором и итоги недели: сб в 10:00
- Выпускной (офлайн, Москва): 10 декабря

Онлайн + офлайн на Бали:

- Все онлайн-активности проекта
- «Экспедиция на Бали»: с 26 ноября по 9 декабря
- Выпускной (офлайн, Москва): 10 декабря

* стоимость и более подробная информация
[в чате предзаписи](#)

Спикеры и фокус встреч

Татьяна Карнова

бизнес-тренер, ментор

Фокус: баланс сфер жизни, личная стратегия, осознанные изменения.

Антонина Захарова

ведущая практик осознанности, дыхания и
настройки на день

Фокус: внимание к себе, энергия, желания и потребности.

Андрей Захаревич

энергокоуч

Фокус: предназначение, энергия, устойчивость.

Ксения Изотова

нутрициолог

Фокус: питание, метаболизм, женское здоровье.

Роман Сухинин

психосоматолог

Фокус: язык тела, эмоции, напряжение.

Алина Сурикова

психолог

Фокус: женские инициации, внутренние роли.

Габриэль

фитнес-тренер

Фокус: тело, движение, физическая форма.

Олеся Журавлёва

эксперт по естественному омоложению лица и тела

Фокус: естественная красота, уход, омоложение.

Марина Лисовец

коуч и ментор международного уровня по голосу и речи

Фокус: голос, речь, речевая харизма.

Алена Гусева

топ-стилист

Фокус: стиль, образ, гардероб.

Ирина Кострюкова

коуч, проводник внутренних изменений и трансформационных процессов

Фокус: внутренний мир, проявление во внешней реальности.

Ирина Цатурян

имиджмейкер, эксперт по образу и этикету

Фокус: элегантность, имидж, этикет.

Приглашенные спикеры

Ангелина Жагорова

практикующий косметолог

Фокус: ресурсная красота, осознанный уход за кожей, «тихая уверенность» во внешности.

Нелли Задорожная

проводник родовых энергий

Фокус: женская берегиня, работа с родом, энергетическая защита семьи и дома.

Елизавета Козлова

предприниматель

Результаты для участниц

Мы соберём свою целостную, удобную систему:
от смыслов и эмоций до тела, голоса, стиля и
повседневных привычек.

После программы мы выходим с:

- более устойчивым ощущением опоры на себя,
- внутренней ясностью,
- уверенностью в своём пути — без гонки за идеалом,
- уважением к своей реальной жизни и её темпу.

В результате мы:

- ясно видим, что из программы заберём с собой в будущее,
- понимаем, что поддерживает нас в жизни,
- создаём свою собственную систему заботы о себе, на которую можно мягко опираться каждый день.

И самое главное — мы начинаем
чувствовать и проживать свою
Истинную Красавицу:

в голосе, в теле, во взгляде на себя,
в отношениях с миром и людьми.

Благодаря программе, кругу единомышленниц
и поддержке спикеров прийти к нужной связи с
собой гораздо легче, чем делать это в одиночку.

Выезд на Бали



Экспедиция на Бали — это
необязательная, отдельная часть
проекта, созданная для тех, кто
захочет завершить своё путешествие
красивой личной интеграцией

Это не обычный тур, а авторская экспедиция по
местам силы острова: древние храмы,
церемония очищения, вулкан Батур, океан,
рисовые террасы, массажи, лекции и отдых в
окружении женщин, близких вам по духу.

За 12 дней вы перезагрузите тело и нервную систему, отпустите прошлое, наполнитесь вдохновением и вернётесь домой с внутренней ясностью, ощущением собственной ценности и новым взглядом на свою жизнь.

Бали — это не побег от реальности. Это красивое возвращение к себе.

26.11 Вылет из Москвы

27.11 Прилёт, трансфер и заселение в Убуд
Обед в ресторане Зест
Ужин в Солома
Свободный день, отдых после перелёта

28.11 Убуд / Себату (выезд с переводчиком)
Поездка в Себату, церемония очищения
Кафе со статуями (обед-ужин)

29.11 Убуд
Водопад
Sayana Point (просмотр рисовых террас, ужин)

30.11 Убуд → район Батура (выезд с переводчиком)
Выселение из Убуда
Manku Jati
Храм Pura Besakih
Переезд и заселение в глэмпинг

01.12 Батур → Амед
Выселение из глэмпинга
Переезд в Амед
Заселение и отдых
Ужин в трактории

02.12 Амед (выезд с переводчиком)
Lahangan Sweet — одна из самых красивых
панорамных точек восточного Бали
Лекция ИИТ + массаж
Ужин в кафе за круглым столом на закате

03.12 Амед → Санур
Выселение из отеля в Амеде
Обед в Винцента
Переезд в Санур
Шопинг в ТЦ и свободное время

04.12 Нуса-Пенида
Отправление на лодке на остров Нуса-Пенида
Пляж Килинкин
Заселение на скале Даймонд бич

05.12 Нуса-Пенида → Бали
Пляж Даймонд бич
Возвращение на Бали
Переезд и заселение в Нуана

06.12 Бали
Удара
Лекция Маркус (переводчик)
Свободный вечер

07.12 Отдых
Beach club
Баня

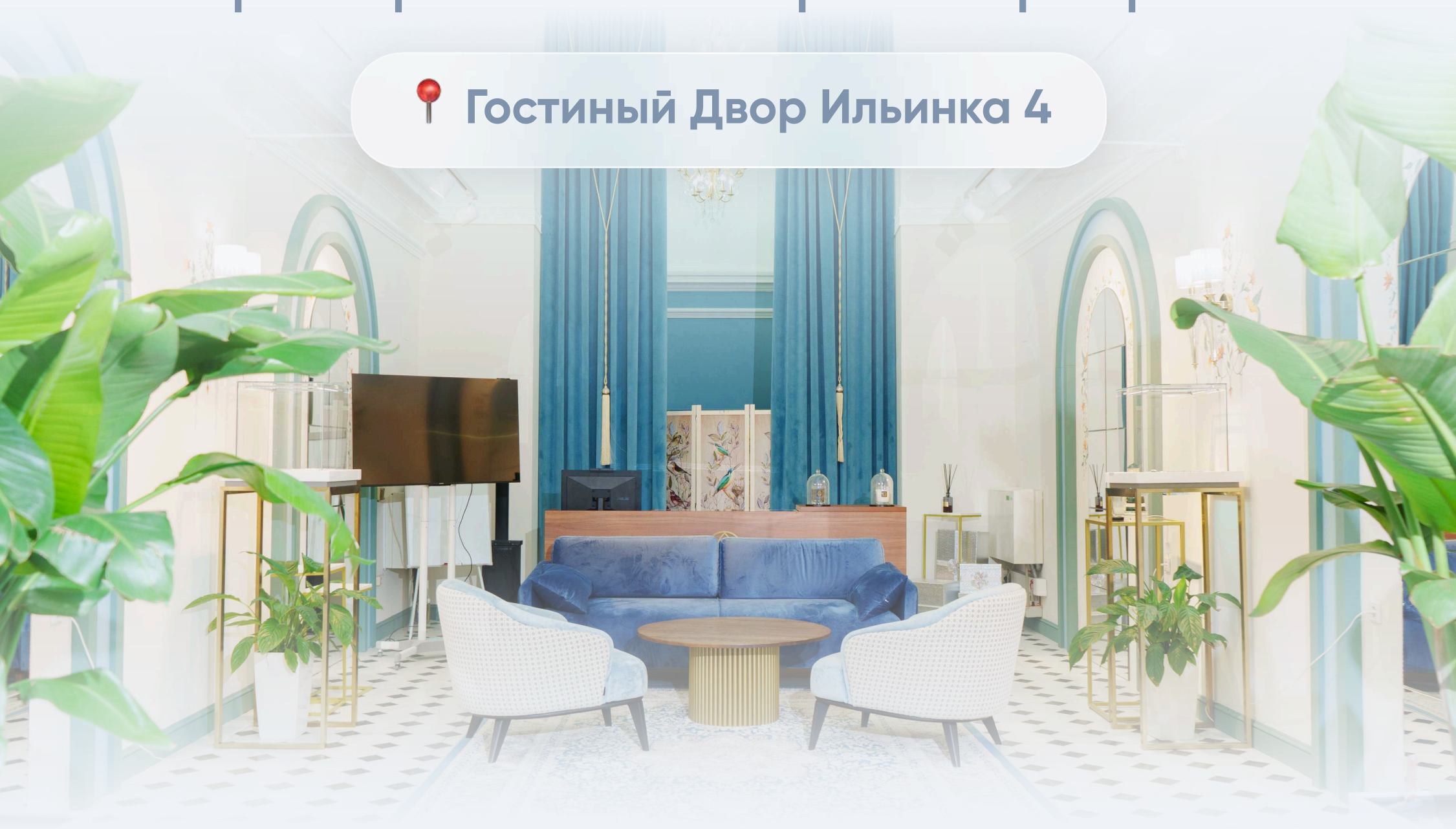
08.12 Свободный день
Отдых и beach club
Вечером — завершающий ужин всей группы

09.12 Выселение рано
Трансфер в аэропорт
Вылет домой

10.12 Выпускной в Москве

Выпускной в Москве в пространстве Марины Графовой

 Гостиный Двор Ильинка 4



Готова к изменениям?

Переходи в чат предзаписи

[ПЕРЕЙТИ В ЧАТ ПРЕДЗАПИСИ](#)



От автора проекта в чате предзаписи вы:

- узнаете подробности программы, расписание и форматы встреч;
- познакомитесь со спикерами и их фокусами;
- получите рекомендации по подготовке к экспедиции «Истинная красавица»;
- сможете задать любые вопросы и почувствовать атмосферу проекта.

Это пространство, где вы в безопасном режиме побудете рядом с автором проекта, организаторами экспедиции на Бали, услышите себя и спокойно решите, готовы ли идти в процесс сейчас.

Контакты организаторов



Марина Графова

автор программы

INSTAGRAM



Антонина Захарова

Организатор
Экспедиции на Бали

INSTAGRAM

*Истинная
красавица*

ПЕРЕЙТИ В ЧАТ ПРЕДЗАПИСИ

