

ТЕАТРАЛЬНЫЙ

РЕТРИТ

# ИГРАЮЩИИ

*Пространство, где коллеги  
расширяют горизонты  
и становятся командой  
в движении и импровизации*

## СУТЬ ПРОЕКТА

«Играючи» – это камерный ретрит, где театр становится инструментом для раскрытия потенциала.

*Прекрасная возможность выйти за пределы рабочей коммуникации, оживить контакт с коллегами, проявиться в неформальной атмосфере и узнать что-то новое.*



ФОРМАТ И МЕСТО

## Мы создаем уединенное, безопасное пространство, где можно

Остановиться  
и выдохнуть

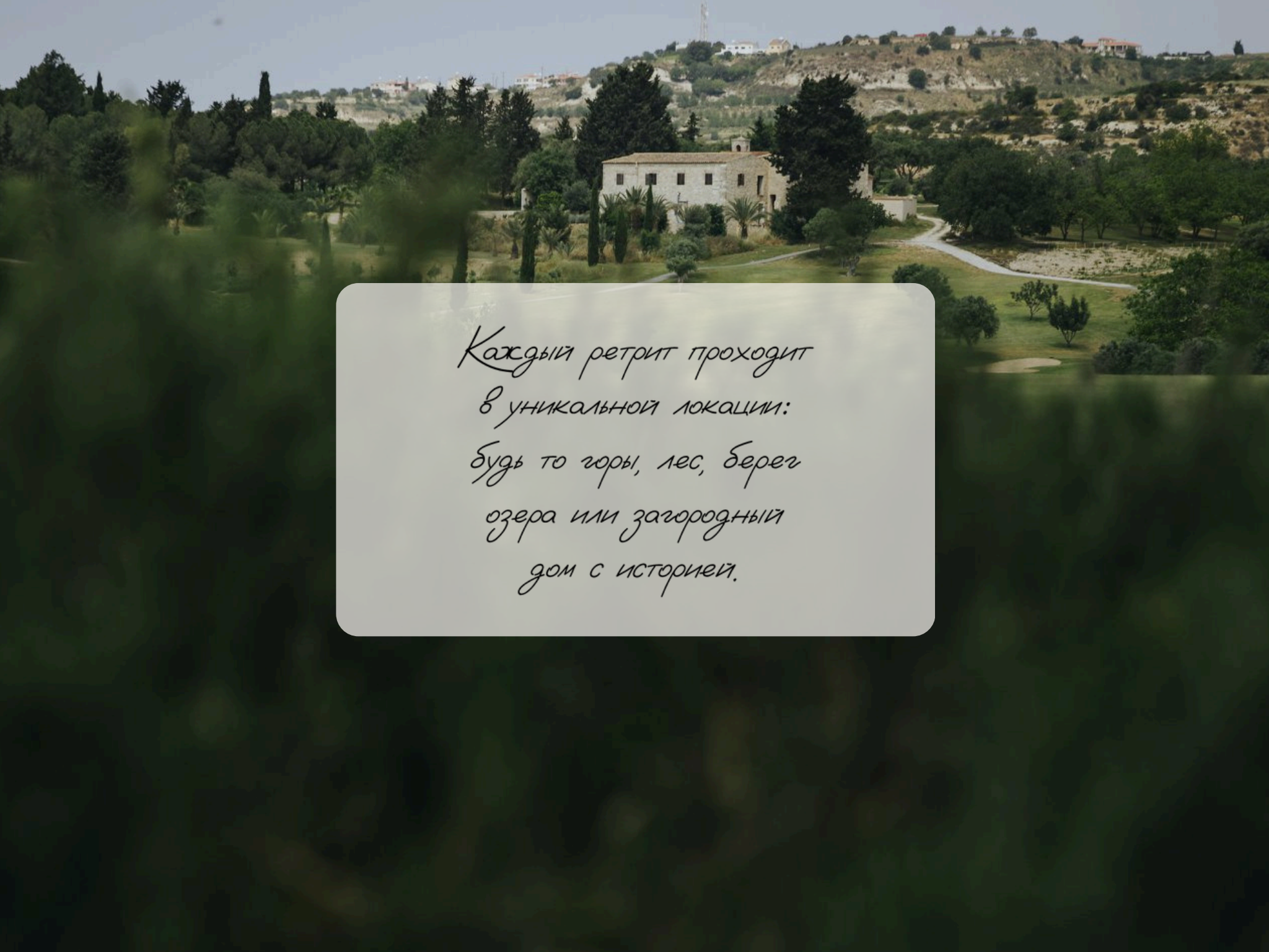
Получить творческий  
импульс и свежий  
взгляд для новых  
идей и креативных  
решений

Снять усталость  
от ролей и внешних  
ожиданий

Расширить свое  
восприятие через  
лекции об искусстве  
и культурные прогулки  
с действующими  
профессионалами,  
которые не пересказывают  
учебники, а работают  
с современной повесткой

Развить навыки  
коммуникации,  
гибкость  
и эмоциональный  
интеллект





Каждый ретрит проходит  
в уникальной локации:  
будь то горы, лес, берег  
озера или загородный  
дом с историей.



## СУТЬ ПРОЕКТА

# Кому особенно подходит «Играючи»

Креативным командам и лидерам, уставшим от zoom-созвонов без живого контакта

Руководителям, которым важно раскрыться, прокачать подачу и лидерские качества, навыки самопрезентации и soft-skills

HR, ищущим нестандартный формат тимбилдинга

Тем, кто работает в креативной или эмоционально затратной среде и хочет вернуть вдохновение и живой контакт с собой

Снять усталость от ролей и внешних ожиданий



*Погружение в мир театра дает внутренний сдвиг, который влияет на коммуникации, принятие решений, публичные выступления и даже стратегическое видение.*

ЧТО БУДЕТ НА РЕТРИТЕ

## На ретрите вас ждут

Ежедневные практики  
по импровизации

Мини-перформансы,  
творческие задания

Свободное время  
для отдыха  
и общения  
с коллегами  
и преподавателями

Небольшие путешествия  
по окрестностям:  
прогулки, экскурсии,  
местные культурные  
открытия

Теория театра –  
живо, понятно,  
не скучно

Упражнения, которые  
раскрепощают  
и дают внутреннюю  
опору и уверенность

Активности  
на природе

И главное –  
пространство,  
где можно быть  
собой

ПРОГРАММА



ПРЕПОДАВАТЕЛИ



**Маруся Зыкова**

Актриса, коуч,  
преподаватель,  
основательница школы  
@studio14.theatre  
в Лиссабоне

*«Ты перестаёшь играть.  
И впервые встречаешь  
себя — без масок»*

*«Театр — это  
лаборатория жизни.  
Мы исследуем, создаём,  
проживаем вместе»*



**Дима Мелкин**

Режиссёр,  
исследователь театра,  
перформер, обладатель  
«Золотой маски»

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

**Анастасия Имамова**

Актриса театра и кино,  
режиссер, коуч, автор  
курсов и педагог  
по импровизации



*«Люди обретают себя,  
свои реализации, свои потоки  
и свой стиль, и это самое лучшее,  
что можно увидеть»*

*«Театр — это как более  
калорийная жизнь, здесь  
мы проживаем дистиллят  
реальности: эмоций,  
смыслов и ощущений»*

**Марфа Горвиц**

режиссер, актриса,  
педагог, лектор



*«Очищение разума и сознания  
необходимо, чтобы действовать  
в согласии с телом и миром»*

**Анна Абалихина**

хореограф, режиссер,  
педагог  
(цитата от Анны)





#### ФОРМАТ УЧАСТИЯ

**Возможна адаптация** под конкретные задачи бизнеса (например, «раскрытие лидерства», «самопрезентация», «креативность»)

В составе открытой группы (от **8** до **15** человек)

Как **корпоративный заезд** (для отдела, проекта или кросс-функциональной команды)

## После ретрита вы и ваша команда

Получите навык  
держаться фокус  
без перенапряжения

Научитесь быстро  
ориентироваться,  
включаться,  
реагировать  
в моменте

Поймете, как устроена  
сцена, что такое  
перформанс, как  
работает присутствие  
не только в театре,  
но и в жизни

Станете сплоченнее –  
появится больше  
доверия, легкости  
в общении и тем  
для обсуждения  
в неформальной  
обстановке

Сбросите  
напряжение,  
зажатость, страх  
выглядеть  
не так в кадре/  
на переговорах/  
во время новых  
знакомств

*И, конечно, запомните эти дни как общую теплую историю  
со смехом, открытиями и моментами, к которым захочется вернуться*



ДЕТАЛИ

## Условия и стоимость

### Продолжительность

ретрита:  
3–5 дней

**Формат:** под ключ,  
с проживанием  
и сопровождением

**Локация:** Европа,  
ОАЭ и др. –  
зависит от заезда

**Стоимость:**  
рассчитывается  
индивидуально  
под формат  
участия





# ИГРАЮЧИ

[WWW.IGRAJUCHI.COM](http://WWW.IGRAJUCHI.COM)

[INSTAGRAM.COM/IGRAJUCHI](https://INSTAGRAM.COM/IGRAJUCHI)

Мария Курденевич, основатель проекта



+49 1517 5058154