

Solvitur ambulando Все решается ходьбой

СКОЛКОВО
30.10.2025



ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

25 лет

управленческого опыта в
корпоративном мире





дорога Сантьяго де Компостела
Camino Santiago de Compostella

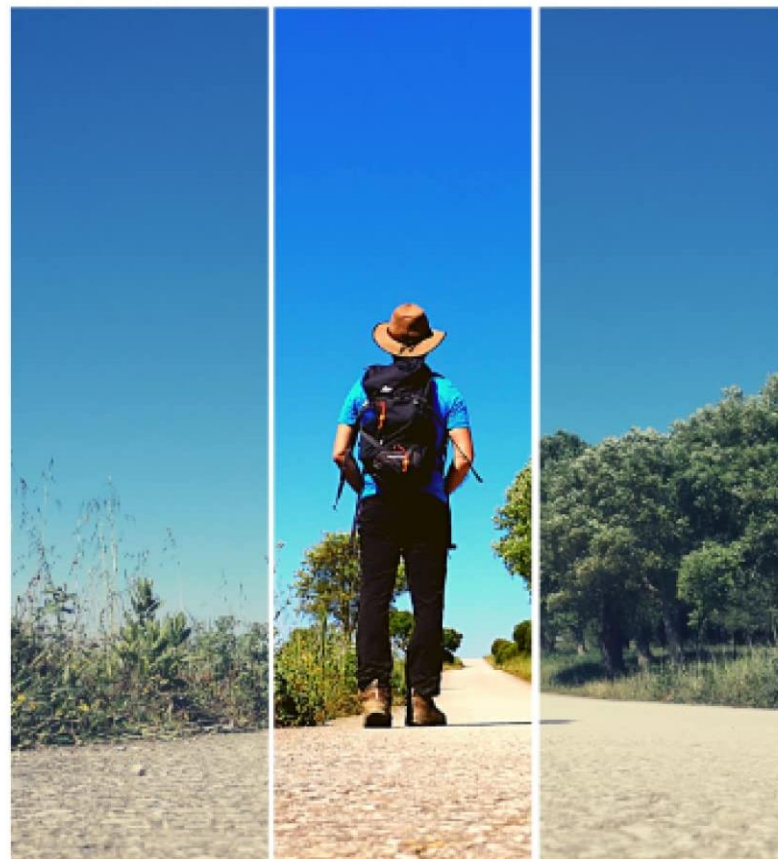


МОЙ ПУТЬ В WALKING MENTORSHIP



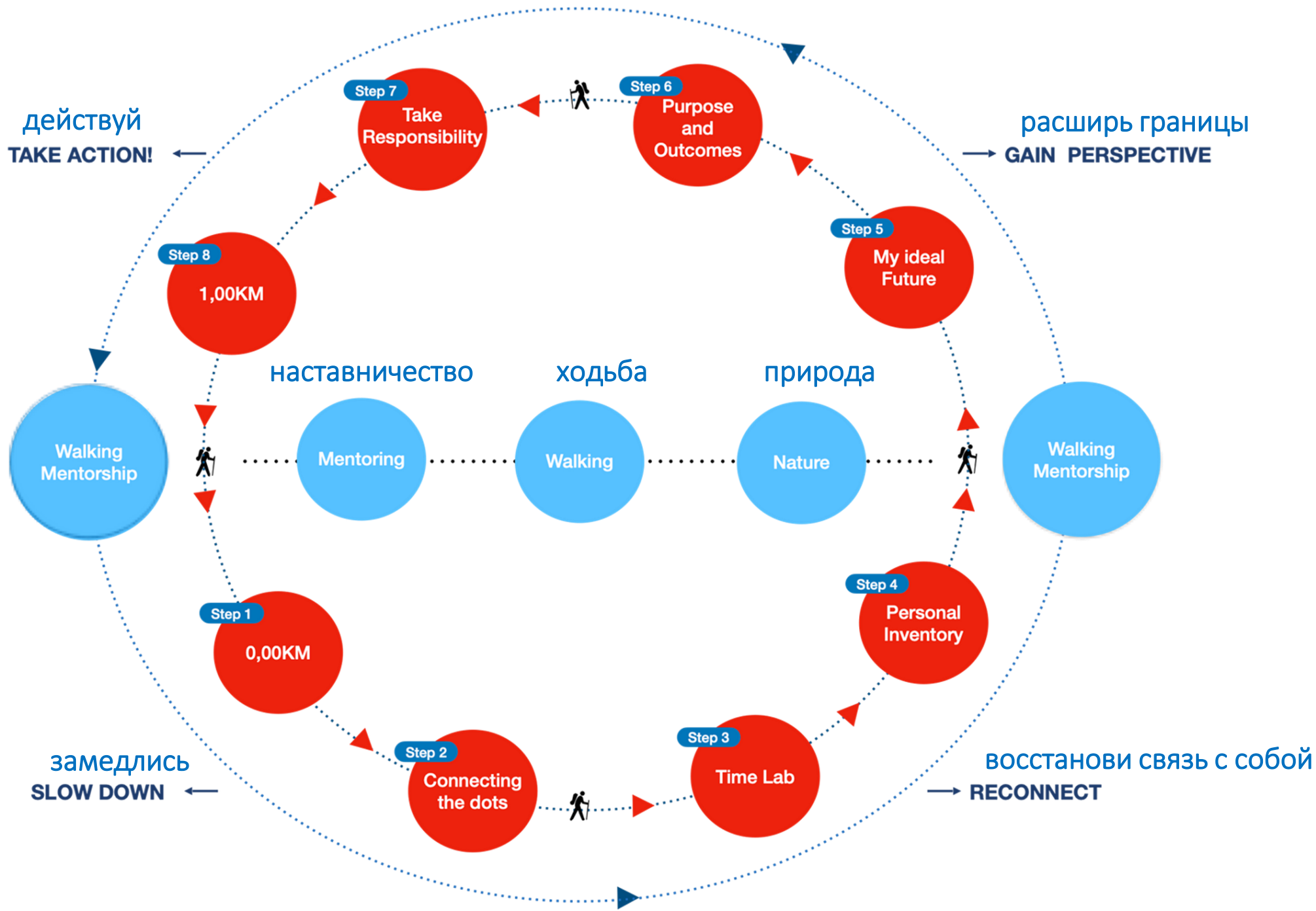
Жоао Перре Виана
основатель программы Walking Mentorship

*Don't count the kilometres
make the kilometres count*



AN INSTRUCTION MANUAL FOR A MORE INTENTIONAL AND FULFILLING LIFE

JOÃO PERRE VIANA



иногда, чтобы понять,
куда идешь, нужно просто начать идти



ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

NetWalker,

Амбассадор программы Walking Mentorship,
Директор Трансформационных Программ
Waves DMC,
проводник и попутчик в пути, сооснователь
сообщества NetWalkers

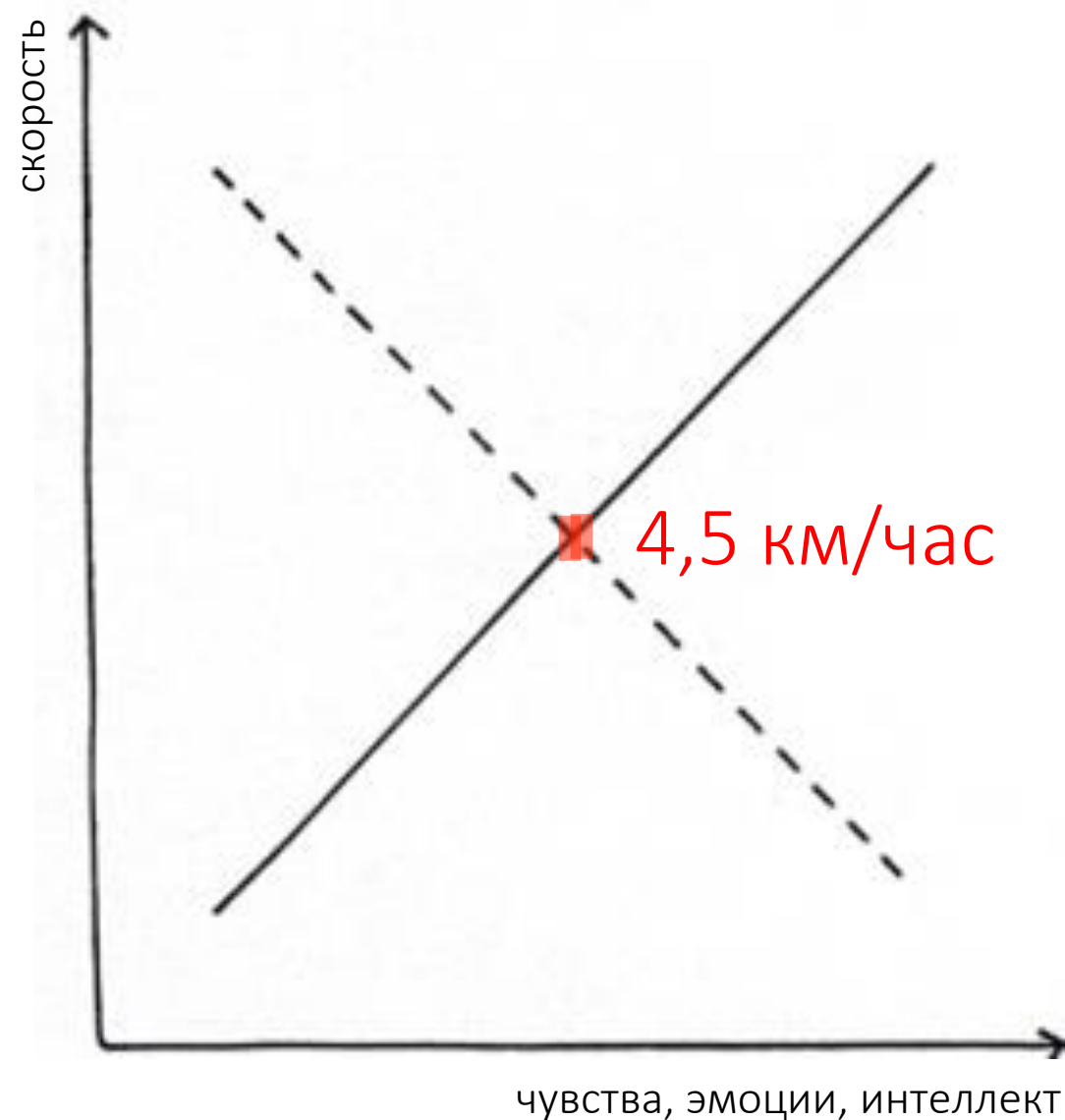


В мире, где все
ускоряется,
выигрывают те,
кто умеет
создавать
пространство
для смысла,
для команды,
для себя



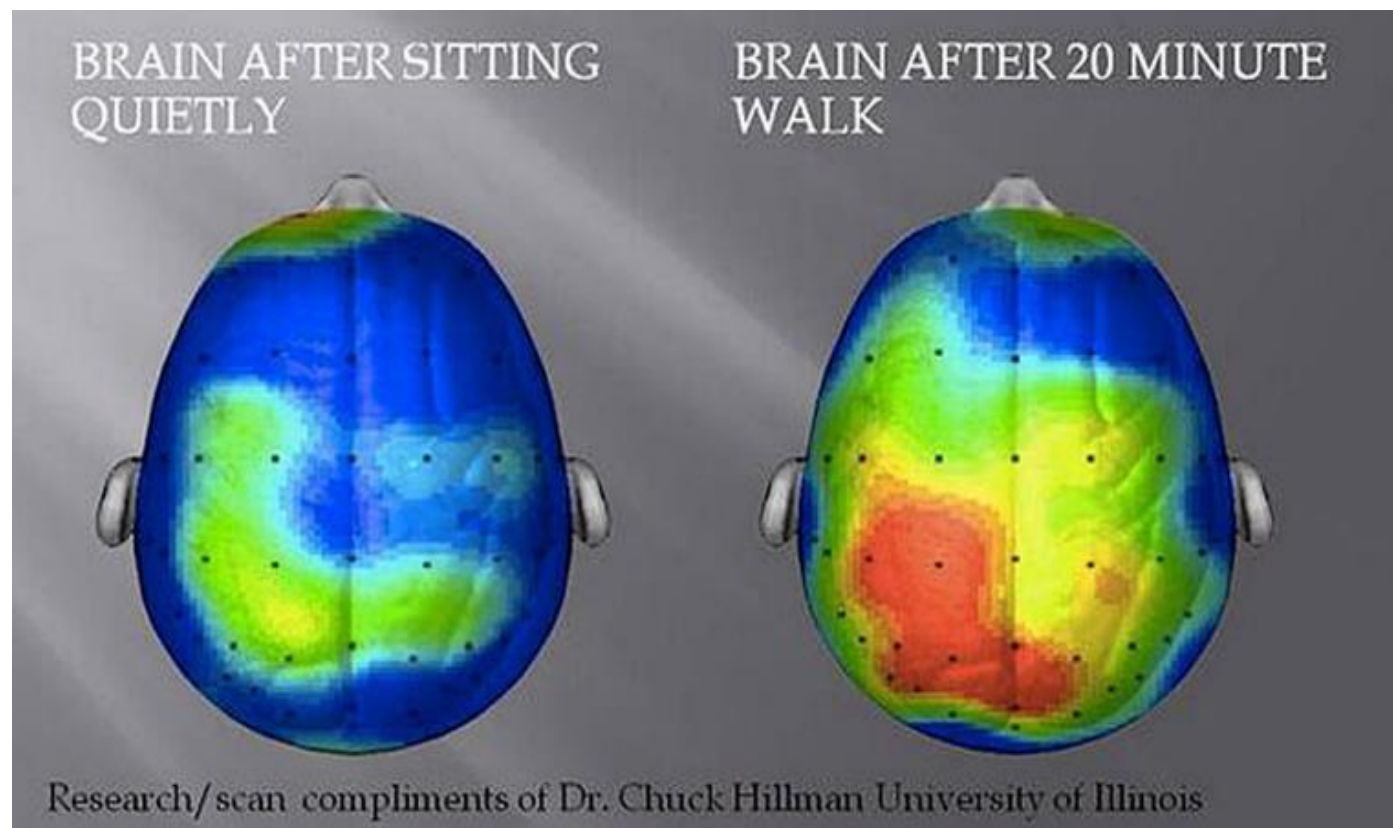
КАК НАЙТИ СВОЮ СКОРОСТЬ?

„ Наша глобальная задача сейчас
— совпасть с волной времени.
Екатерина Сокальская



ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ КОГДА МЫ ИДЕМ

- приток кислорода к мозгу улучшает концентрацию
- рост памяти, внимания, креативности на 20–60%
- формирование новых нейронных связей



Richard Tuvey,
Taking a Line for a Walk



Doyel Joshi, Nil Ghosebalsar
Into the Pink





18 ЛЕТ В СЕТИ

18 лет жизни в виртуальном мире
при средней продолжительности жизни в 73 года.

6 часов

ежедневно

100 дней

в год

8 секунд

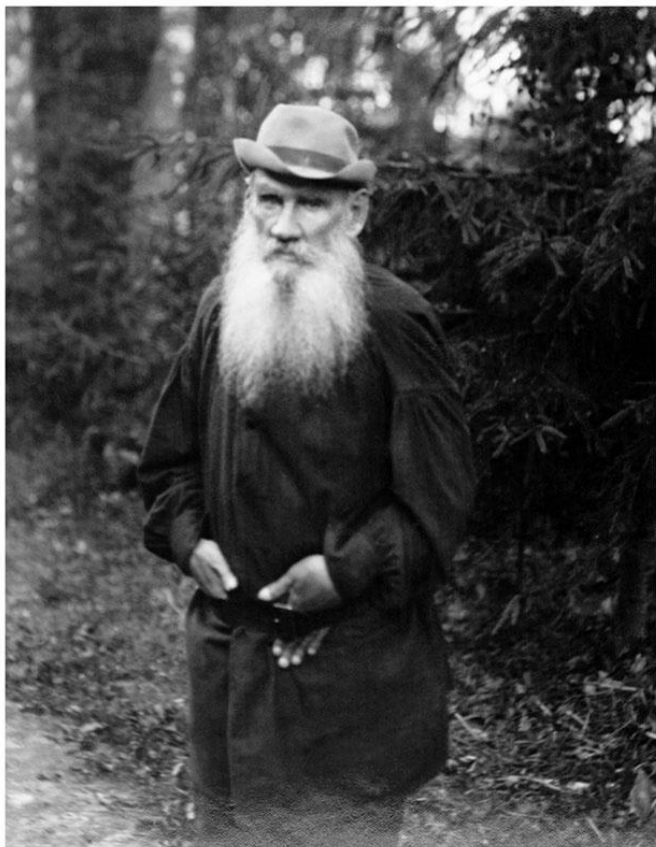
концентрация внимания

СКОЛЬКО ЖИЗНИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

58 секунд тишины



ХОДЬБА — ВАШ СОАВТОР



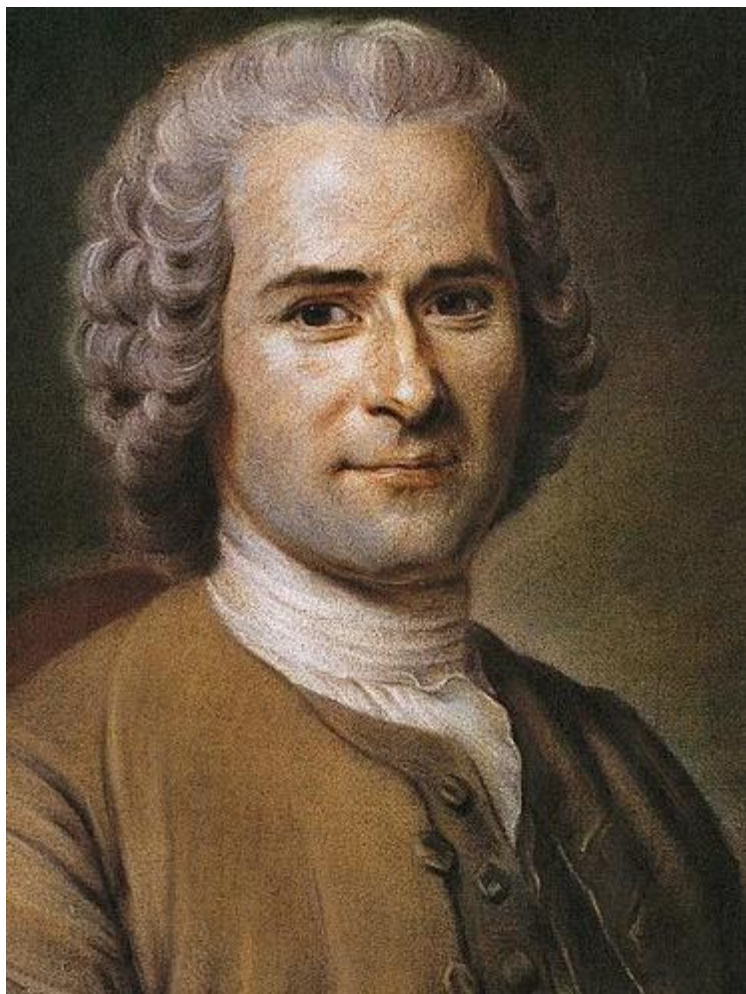
Лев Толстой



Альберт Эйнштейн



Марина Абрамович



Жан-Жак Руссо

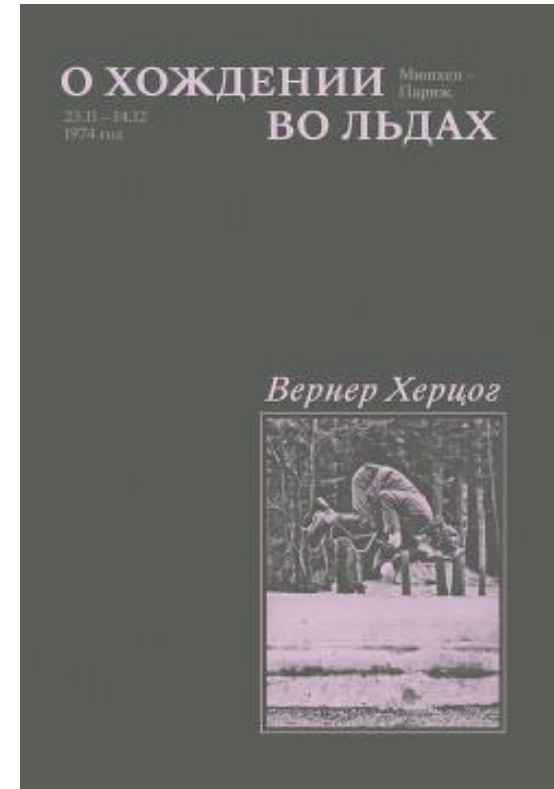


Петр Ильич Чайковский

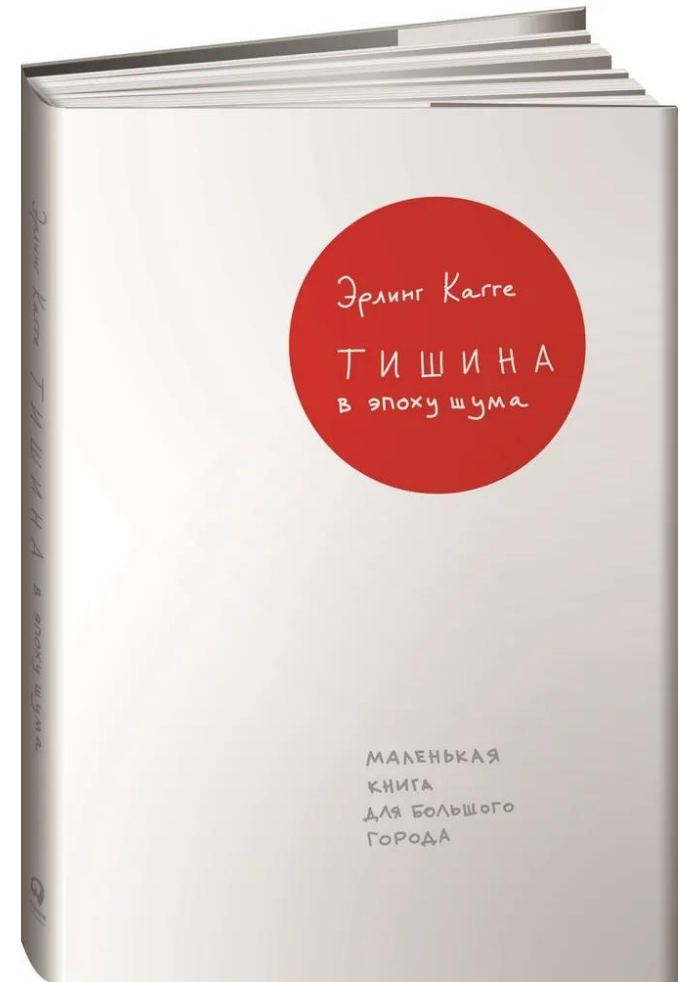
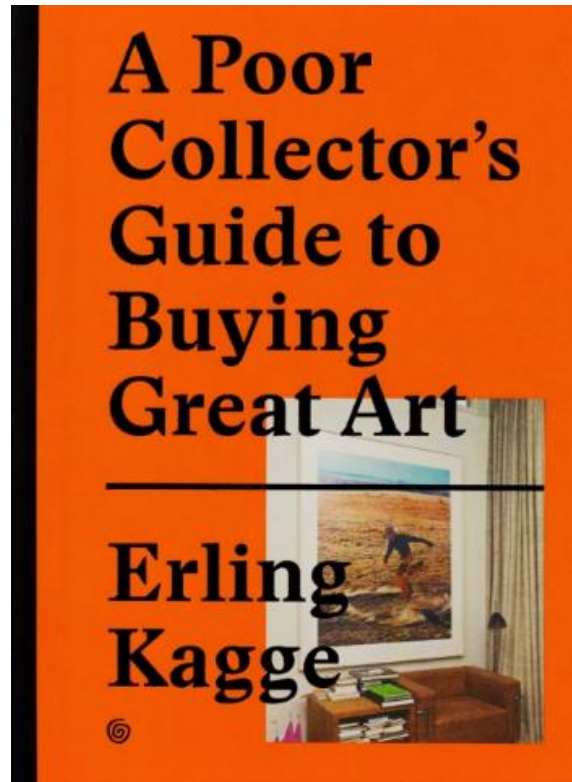


Марк Цукерберг

ВЕРНЕР ХЕРЦОГ



ЭРЛИНГ КАГГЕ



ГУЛЯТЬ МОЖНО ПО-РАЗНОМУ



готовые/индивидуальные маршруты



групповая программа с ментором



корпоративные программы



родитель+ребенок+ментор



онлайн-прогулка



форум-группы

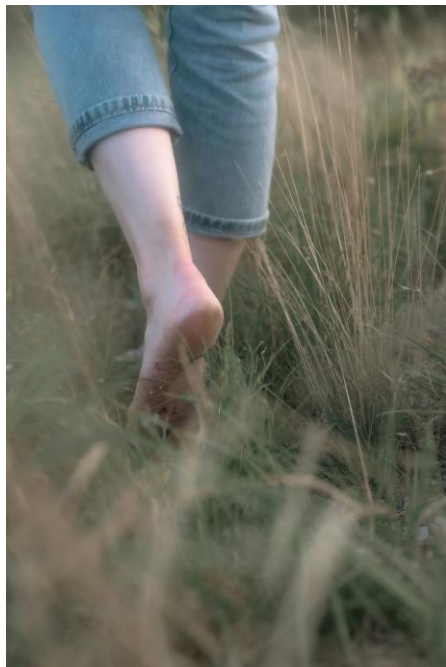


семейные выезды



авторские программы и маршруты

ЛАНДШАФТ КАК ИНСТРУМЕНТ



ЖИЗНЕННЫЕ ЛАНДШАФТЫ

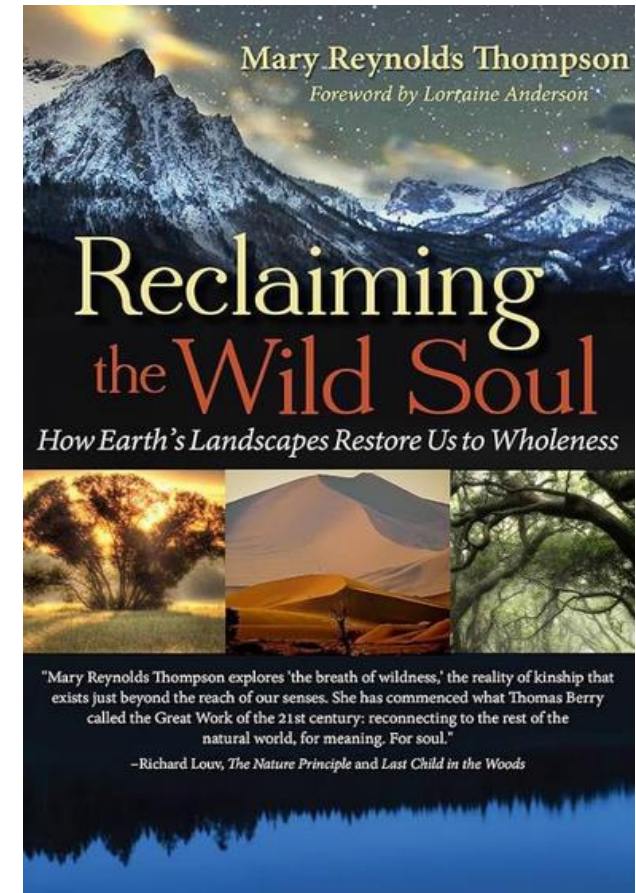
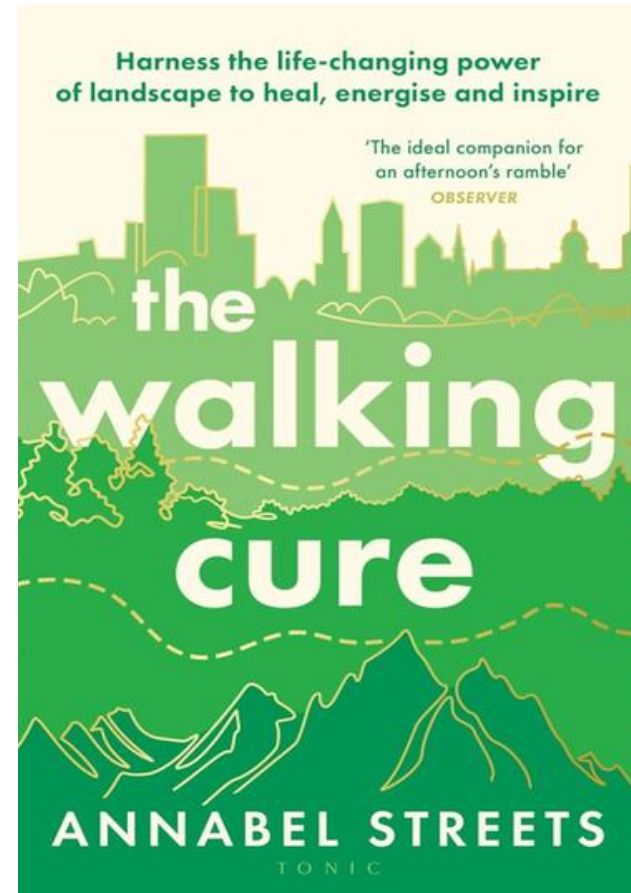
ГЕОПОЭТИКА — ландшафты как метафора души

ПСИХОГЕОГРАФИЯ — пространство формирует чувства и сценарии поведения

ЛАНДШАФТНАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ — человек и место как одно целое

ЭКОПСИХОЛОГИЯ — природа как со-терапевт

УРБАНИСТИКА И ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГЕОГРАФИЯ — архитектура становится продолжением души



СИЛА ПУТИ

Camino de Santiago
(Путь Святого Иакова, Испания)

Kumano Kodo (Япония)

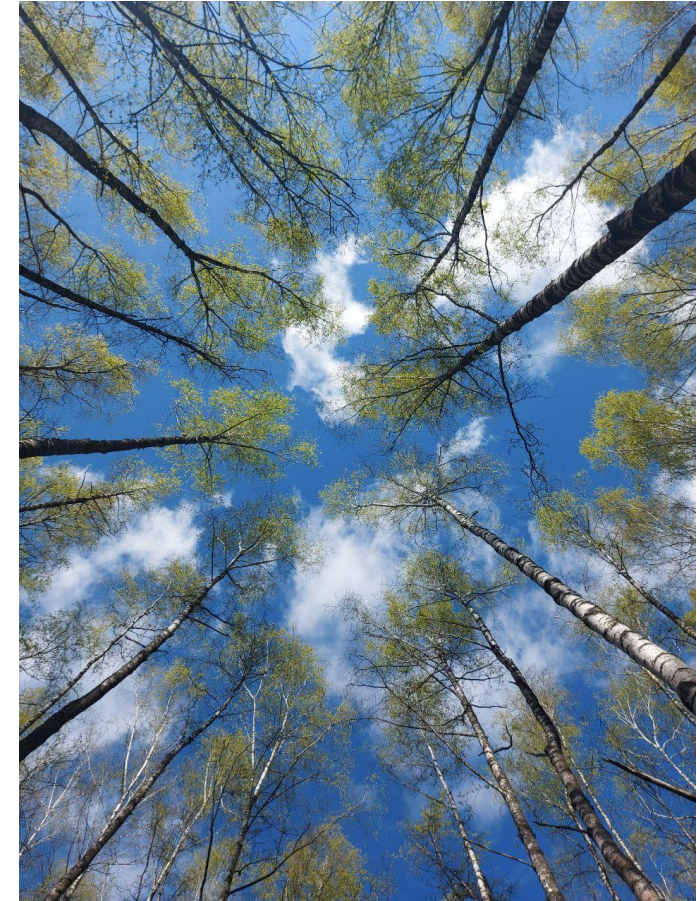
Дорога в Лавру (Россия)

Философская тропа в Гайдельберге
(Германия)

Философская тропа в Киото (Япония)

Философская тропа Канта в Калининграде
(Россия)

Путь Художников (Германия)





ХОДЬБА КАК СПОСОБ ДУМАТЬ

Философская прогулка

Pilgrimage

Прогулка в тишине

Иди. Думай. Пиши

Прогулка + Библиотерапия



ХОДЬБА КАК ОБУЧЕНИЕ



Walkshop vs Workshop

Walking vs Working meeting

Walk and Talk

Birdwatching

Tree Talk & WALK

Walking Library

Sketch Walk

Познавательные прогулки

ХОДЬБА КАК СОСТОЯНИЕ

Танцевальная прогулка

Smell walking

Осознанная ходьба

Лесотерапия

Breathwalk

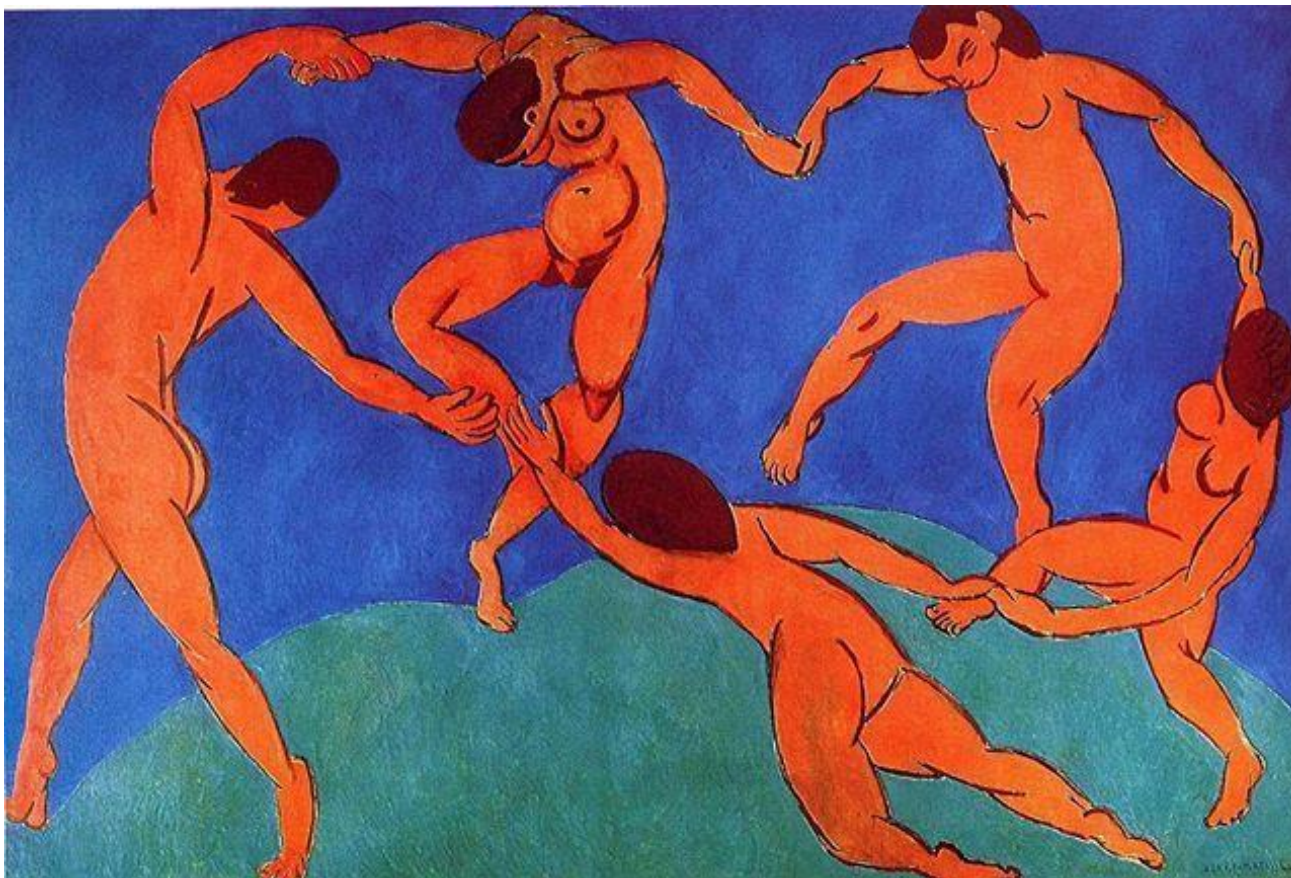
Охота за цветом

Соматические прогулки

Сенсорно биографические прогулки



ХОДЬБА КАК ВИД ОБЩЕНИЯ



Walking tinder
NetWalking
Прогулка доверия
Эмпатическая прогулка
Walking Library

ХОДЬБА КАК ФОРМА ИСКУССТВА

Линия как след (Ричард Лонг)

Слова из прогулки

(Хэмиша Фултон, *Words from Walks*)

Тишина как перформанс

(Марина Абрамович)

Диалог с пространством

(Sound walk Хильдегард Вестеркемп)

Невидимая карта (Йоко Оно, Map Piece, 1962)

Природа как соавтор (Ричард Лонга, «land art»)

Путь повторения (Fulton's "repetition walk")



ХОДЬБА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

WALK2CONNECT
WALKING ARTISTS

интервью на ходу как биографический метод

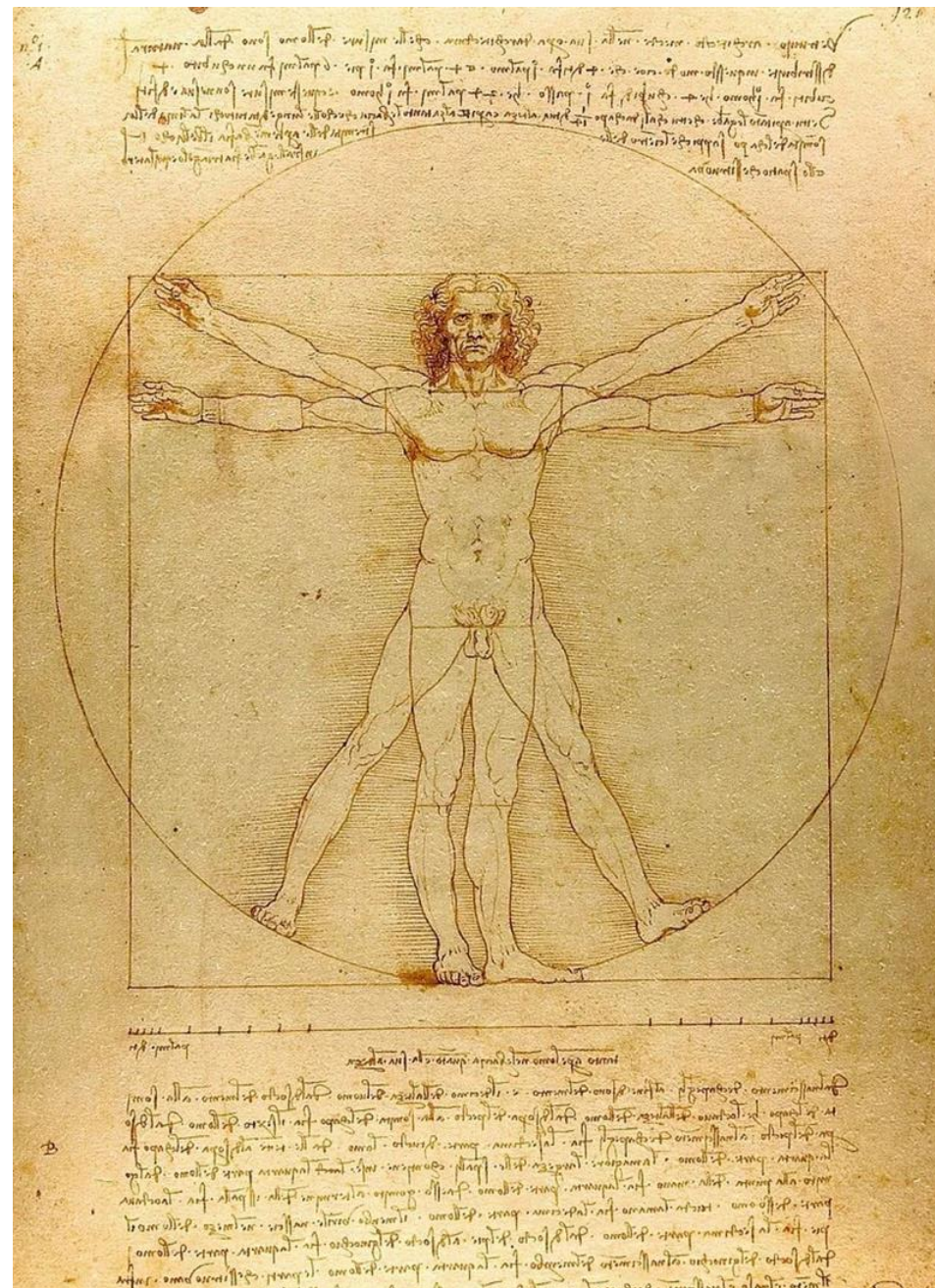
Walkathon – благотворительная ходьба

Сопротивление культуре спешки



ХОДЬБА КАК ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Японская техника ходьбы
Скандинавская ходьба
Breathwalk
Power walk
Спортивная ходьба



300 + практик

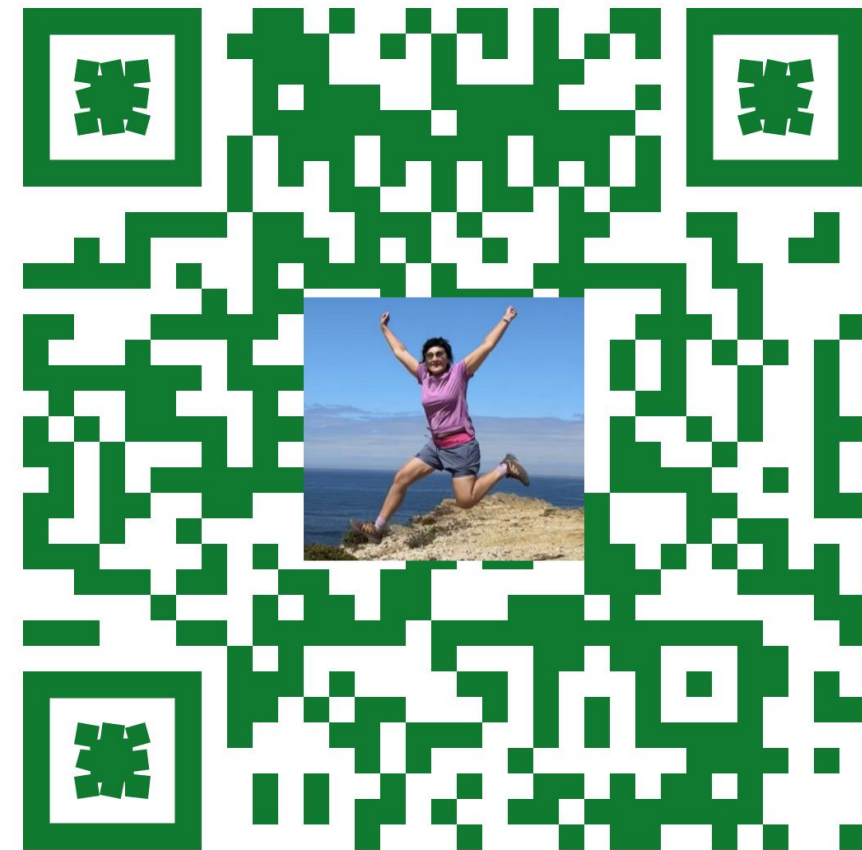
150+ книг

100+ фильмов

110+ живых историй

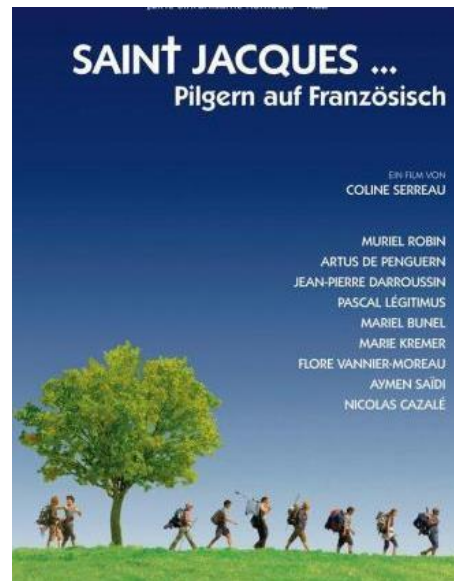
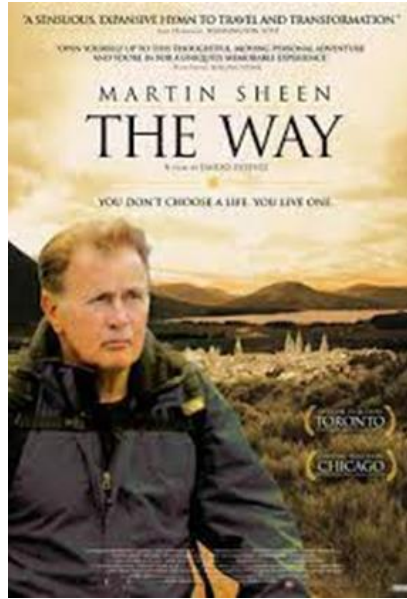
десятки исследований

WAVES

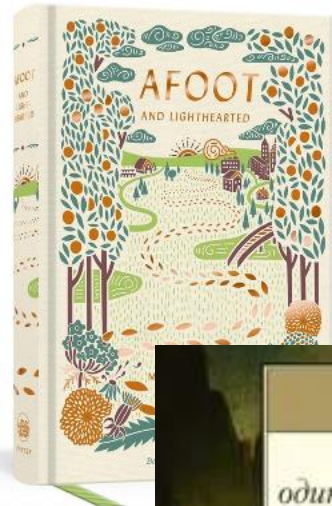
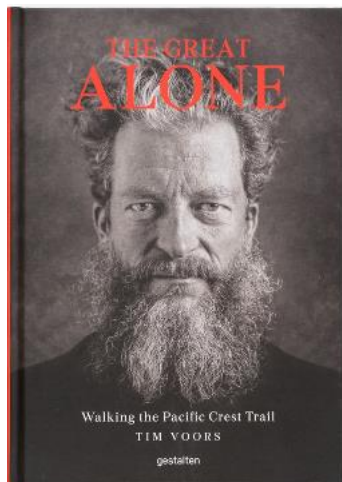
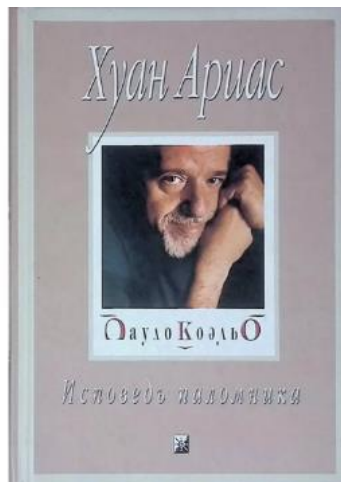


сообщество NetWalkers

ФИЛЬМЫ

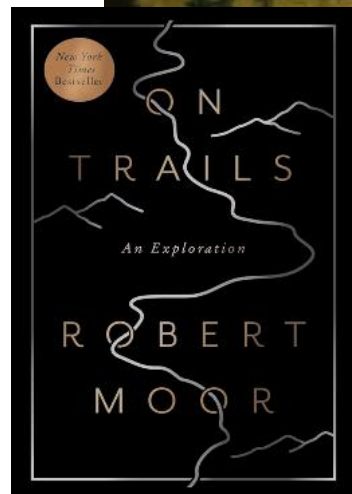
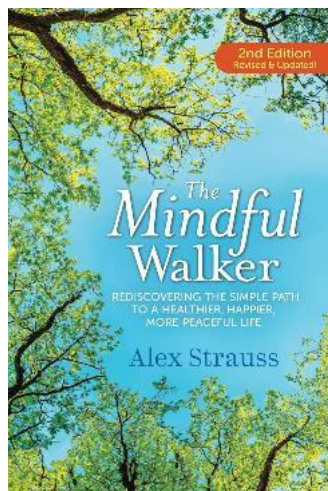
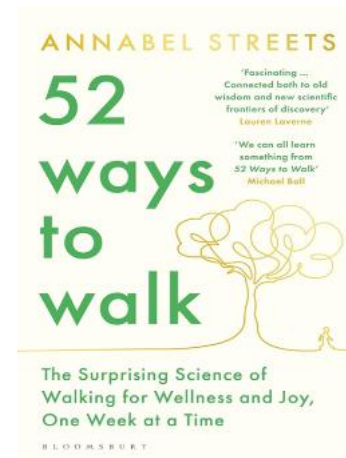
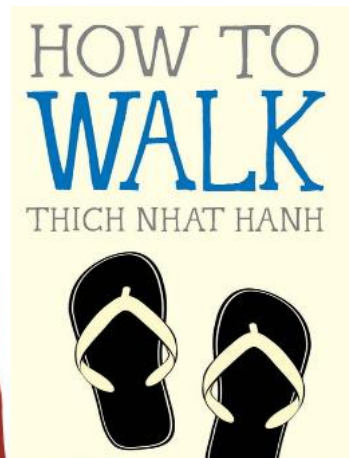


КНИГИ

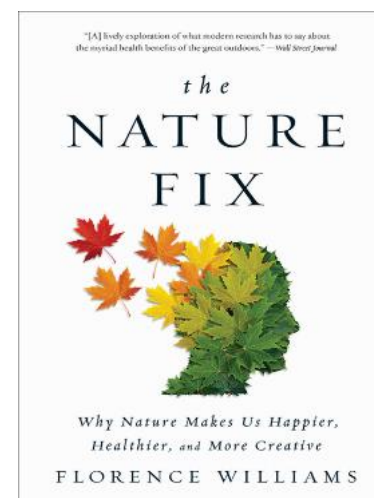
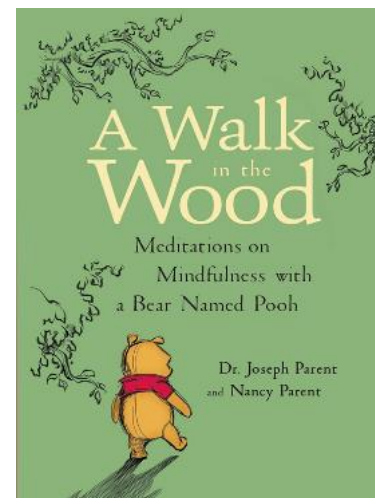


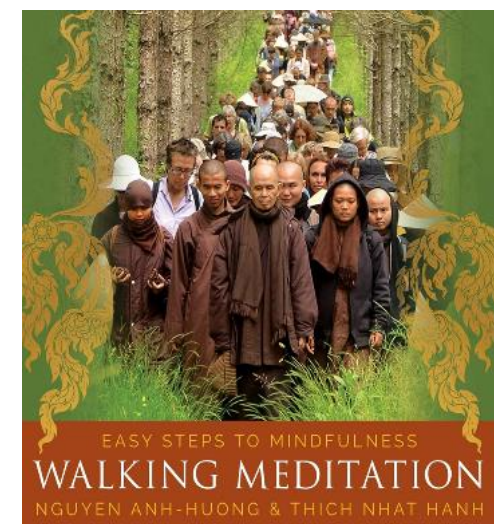
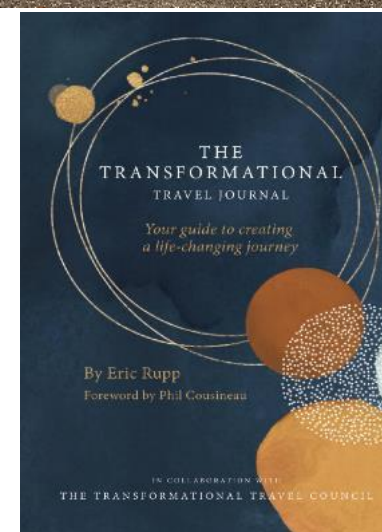
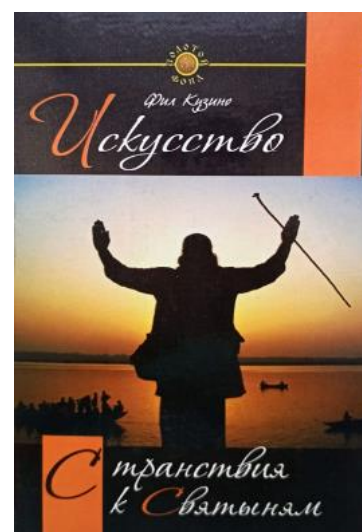
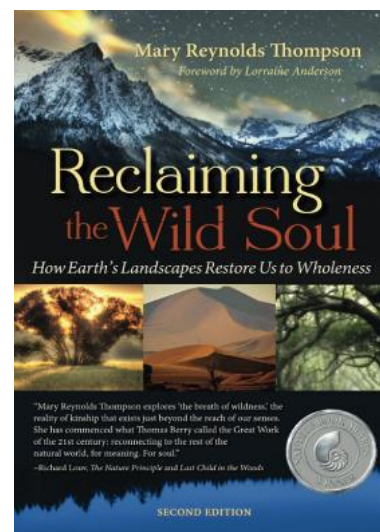
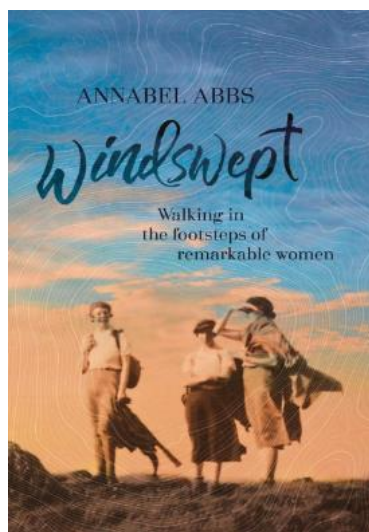
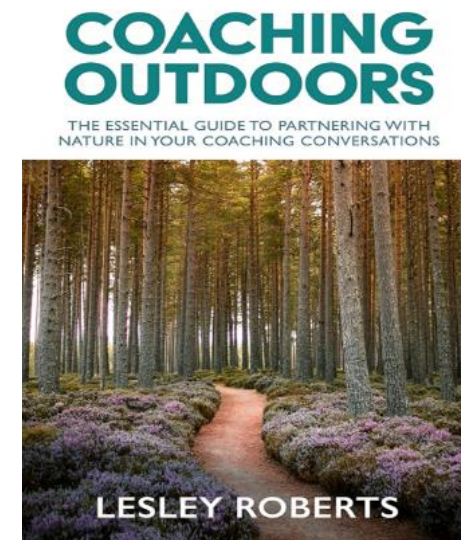
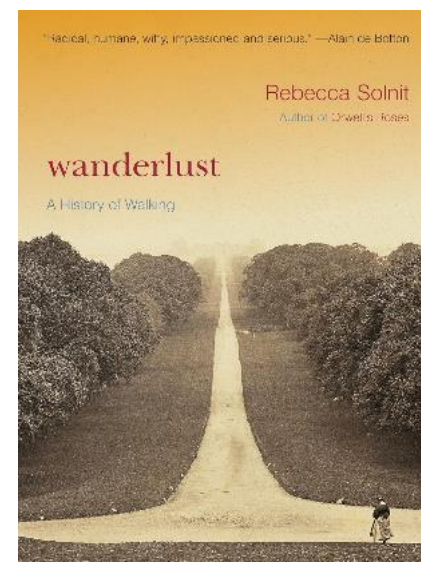
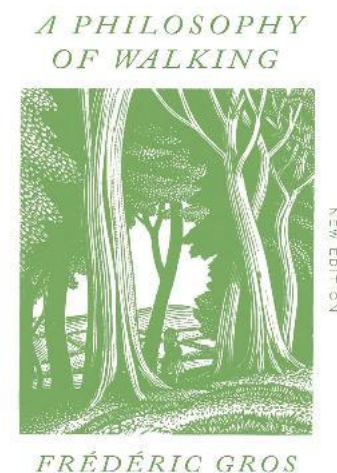
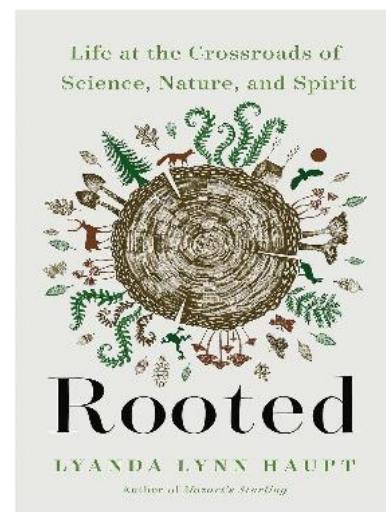
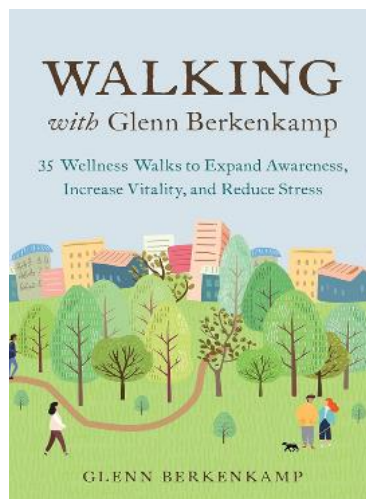
Марина Абрамович

ПРОЙТИ
СКВОЗЬ СТЕНЫ
АВТОБИОГРАФИЯ
В НОВОЙ РЕДАКЦИИ



АЗБУКА-КЛАССИКА
NON-FICTION



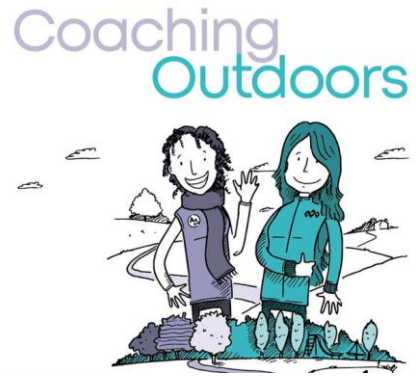
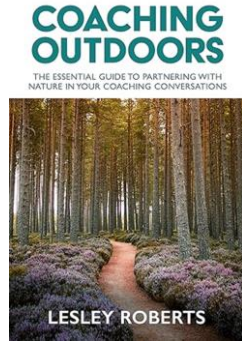


Solvitur ambulando

Все решается ходьбой

- Outdoor coaching
- Nature coaching
- Экосоматический коучинг
- Лесотерапия
- Трансформационные путешествия
- Solo travel с ментором
- Travel coaching
- Walking mentorship

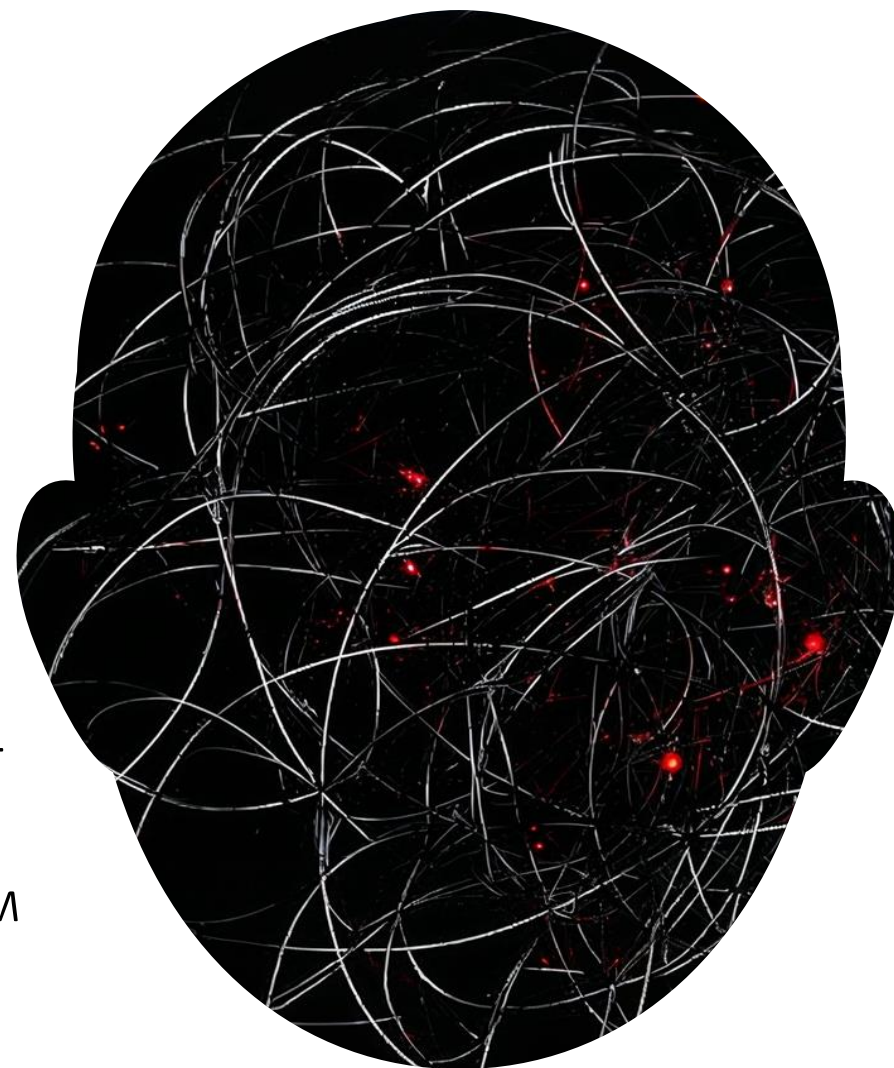






”

когда внутри штиль —
даже самый длинный
путь становится ясным



«Мы — то, что практикуем.» — Аристотель



- консультации
- исследования
- разработка программы путешествия под задачу (маршрут, ландшафт, практики)
- walking mentorship (индивидуальные и групповые программы)
- networking
- выступления, мастер-классы, лекции, курсы





КАЛЕНДАРЬ ПРОГРАММ 2026

январь
Португалия

Solo 1:1

февраль
Португалия

Solo 1:1

март
Грузия

Пробуждение
в грузинском
лесу

апрель
Португалия

Fisherman
Trail

май
Испания

Camino

июнь
Россия

Лесной путь:
тишина и
намерение

июль
Латвия

Walk and
Talk

август
Россия

Путь двух стихий:
лес и море

сентябрь
Испания

Camino

октябрь
Франция

Mindful
Provence

ноябрь
Латвия

Walk and
Talk

декабрь
Португалия

Annual Horizon
meeting:
Bridge to next
year



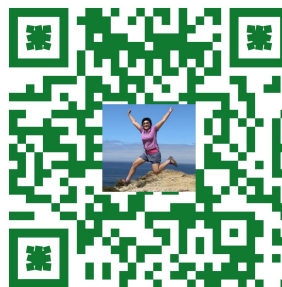
Наталия Морозова

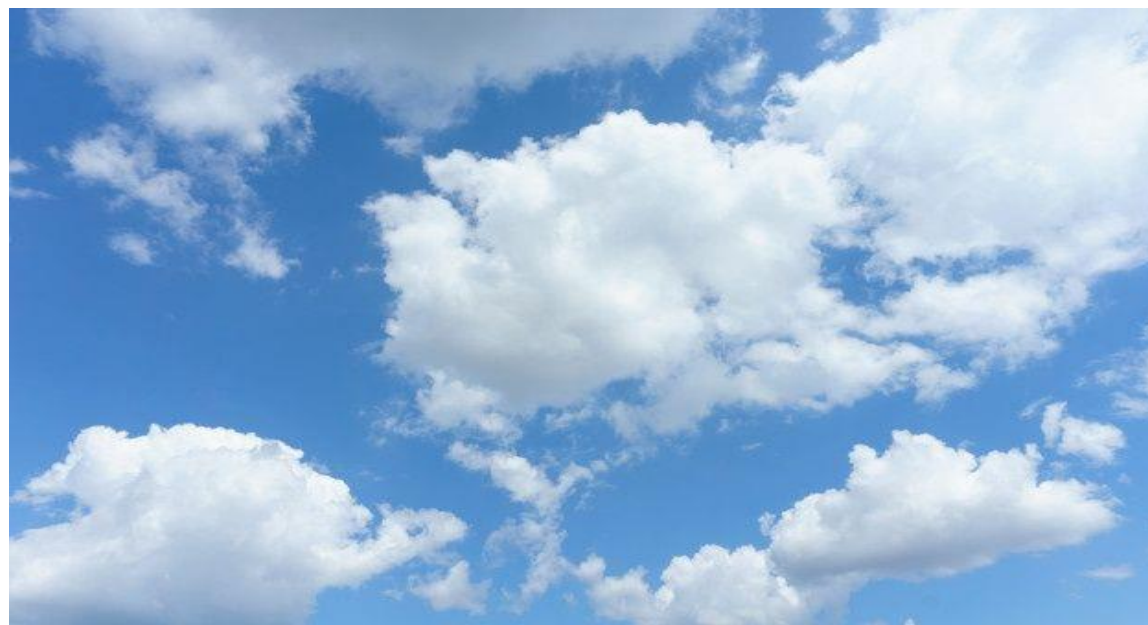
Executive Mentor и амбассадор
международной программы Walking
Mentorship, Директор Трансформационных
Программ Waves DMC, сооснователь
сообщества NetWalkers.

тел.: +7 985 364 26 04

сайт: www.morozovanetwalker.com

[email: morozovanetwalking@gmail.com](mailto:morozovanetwalking@gmail.com)





Там, где заканчиваются слова,
начинается путь.

Пойдем вместе!

Встречаемся здесь через 45 минут,
вас ждет подарок ❤️

ПОДАРОК

