Программа семинара: «Почувствуй пульс йоги в себе, или йога-тур с мастером из Индии»
1-4 октября 2015 г.

YOGAsutra

yoga-sutra.ru

Московская школа йоги

Азиз Киркере – мастер из Индии

Aziz Kirkere, сертифицированный преподаватель из Индии.
Известный индийский мастер, который прошел обучение в таких Ашрамах, как: The international Sivananda Yoga Vedanta Institute (India), The Yoga Institute (Academy of Yoga), Bihar School.
Аюрведическую медицину изучал в Ayurveda Science School of Medicine Kerala.
Его мастерами были такие гуру, как Б.К.С. Айенгар и Барат Такур.
Практикует йогу уже 9 лет. **Направление его практики - POWER-HATHA-YOGA. Под направление - Аштанга-виньяса йога, с элементами изучения гималайского Йога-стретчинга.**

YOGAsutra
yoga-sutra.ru

Дорогие друзья!

Приглашаем вас в увлекательное путешествие по миру йоги в Крыму с ведущим преподавателем нашей школы йоги – Азизом Киркере.

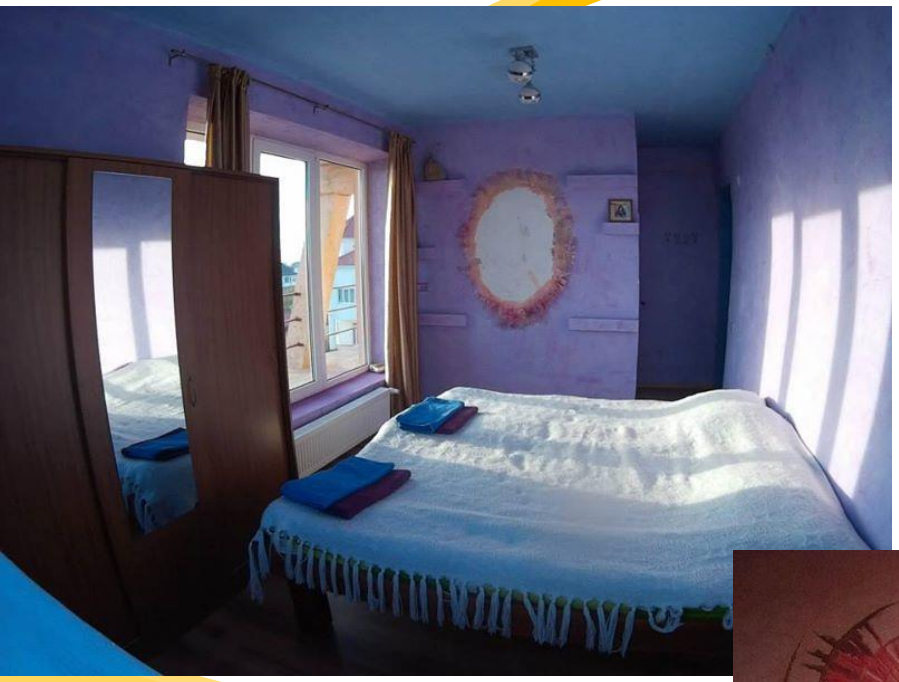
Вас ждут практики йоги и медитации, пранаямы, теория йоги, пение мантры ОМ, а также путешествие в места силы Крыма, интересное общение, море, солнце и масса позитива.

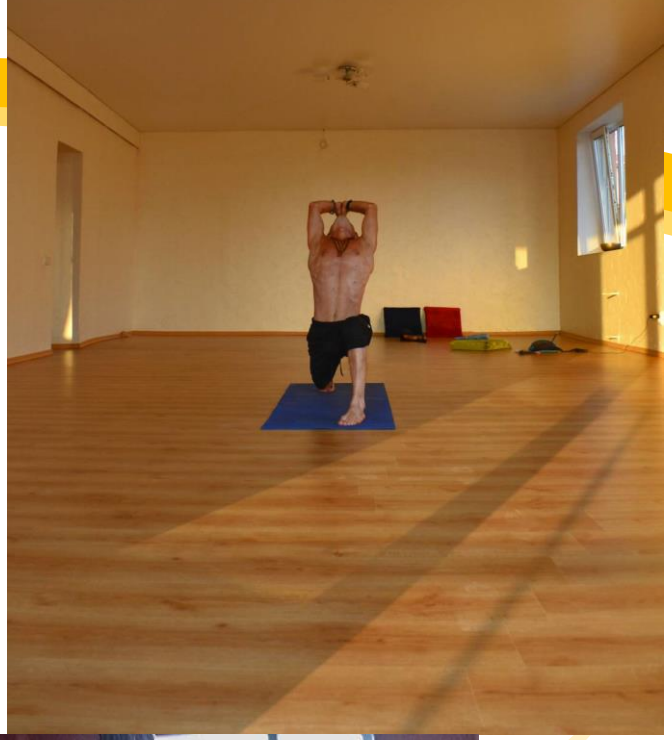
Место проведения тура – КРЫМ, Мыс Фиолент!

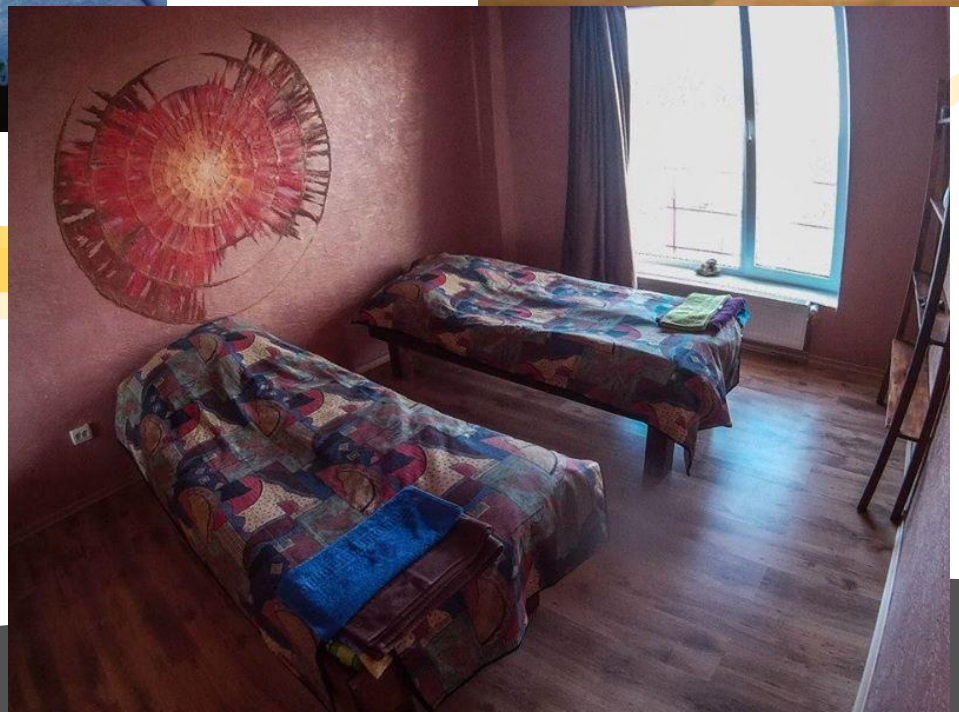
YOGAsutra

yoga-sutra.ru

Отель «СИЯНИЕ»

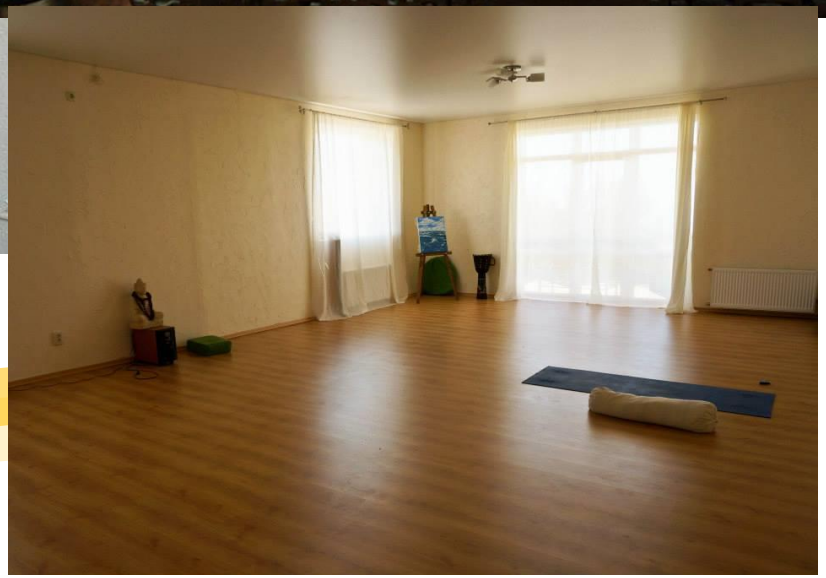




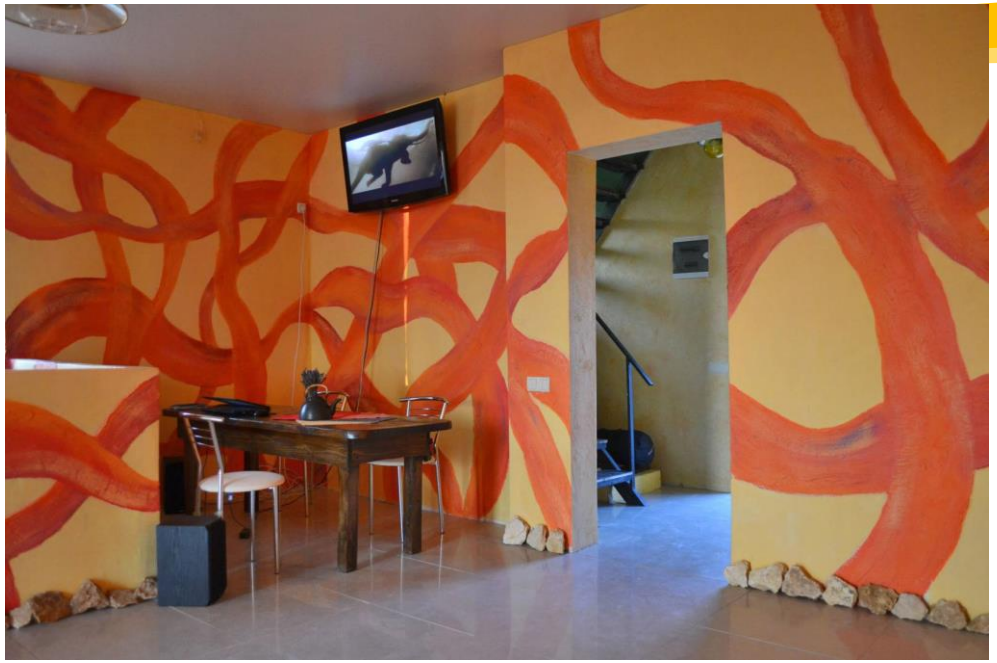


YOGAsutra

yoga-sutra.ru



ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ЙОГИ



ЕЖЕДНЕВНОЕ 3-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ВИДЫ ПРАКТИК НА ЙОГА-ТУРЕ:

- ✓ Йога для снятия стресса
- ✓ Силовая йога
- ✓ Йога для релаксации
- ✓ Йога для удаления болей в спине
- ✓ Йога медитация
- ✓ Хатха-йога+Аштанга йога+Виньяса йога
- ✓ Гималайский стретчинг

YOGAsutra

yoga-sutra.ru

ПРОГРАММА ЙОГА-ТУРА «Почувствуй пульс йоги в себе»

Время	Мероприятие	Ответственный
четверг		
С 12.00	Аэропорт Симферополь, ж/д Симферополь, трансфер в отель	микроавтобус
13.00-18.00	Расселение, обед, знакомство, регистрация участников	Зинова Светлана, ресепшн отеля
19.00-20.00	**Вечерняя практика йоги. Силовая практика**	**Азиз Киркере, конференц-зал**
21.00-22.00	Легкий ужин	Ресторан отеля
	Свободное время	
00.00	Здоровый сон	
пятница		
8.00-09.00	завтрак	Главный ресторан
10.00-11.00	**Утренняя практика йоги. Сурья Намаскар**	**Азиз Киркере, площадка на улице**
	Свободное время	
15.00-18.00	**Дневной пикник с учителем, обмен опытом. История мыса Фиолент**	**Азиз Киркере + гид, мыс Фиолент, сбор на ресепшн отеля**
	Свободное время	
19.00-20.00	**Вечерняя практика йоги. Силовая практика**	**Азиз Киркере, конференц-зал**
	Свободное время	
С 21.00	Праздничный ужин в главном ресторане	Главный ресторан
00.00	Здоровый сон	
суббота		
8.00-9.00	завтрак	Главный ресторан
10.00-11.00	**Утренняя практика йоги. Сурья Намаскар**	**Азиз Киркере, площадка на улице**
	Свободное время	
15.00-18.00	Морская экскурсия в Балаклаву. (В основе названия два слова тюркского происхождения: "балык" (рыба) и "юва" (гнездо)."Балаклава - единственный город в Крыму ни на кого не похожий, свой отделенный мир)	Выездная экскурсия, сбор на ресепшн отеля
19.00-20.00	**Вечерняя практика йоги. Медитация.**	**Азиз Киркере, конференц-зал**
21.00-22.00	Ужин	Конференц-зал
	Свободное время и здоровый сон	
воскресение		
8.00-9.00	завтрак	Главный ресторан
10.00-11.00	**Утренняя практика йоги. Сурья Намаскар**	**Азиз Киркере, площадка на улице**
	Свободное время	
12.00	Выезд из отеля в аэропорт, ж/д	микроавтобус

Стоимость участия в йога-программе (без билетов)!

12500 руб./чел. При двухместном размещении в 1-ом номере*
15000 руб./чел. При одноместном размещении в номере*

При оплате до 1 сентября скидка 20%:

~~1~~
~~2500 руб./чел~~. 10000 руб./чел. При двухместном размещении в 1-ом номере*
~~15000 руб./чел.~~ 12000 руб./чел. При одноместном размещении в номере*

*В стоимость входит: проживание, трехразовое питание, йога-практики, экскурсии.

Перевод денежных средств производится на Яндекс-кошелек, Номер кошелька 410011523549284

После перевода денежных средств необходимо прислать ФИО, номер паспорта и квитанцию об оплате на электронную почту школы – yogasutra@mail.ru

В ответ Вы получите подтверждающее письмо участника.

Оплату необходимо произвести до 20 сентября включительно!

Стоимость проезда (для ориентира)

Проезд: самолет туда-обратно на человека около 8000 рублей;

Поездом до Севастополя от 6000 туда-обратно на человека,
Далее автобусом до мыса Фиолент.

Автобус Москва-Севастополь от м. Красногвардейская от 6000 рублей туда и обратно, далее автобус до мыса Фиолент.

КОНТАКТЫ ДЛЯ БРОНИРОВАНИЯ И вопросов:

+7 (495)-664-99-51

+7 (926) 354-33-47 (Светлана)

YOGAsutra

yoga-sutra.ru