

Программа IV ежегодного семинара: «Почувствуй пульс йоги в себе, или йога-тур с мастером из Индии»

04 - 08 Октября, 5 дней/4 ночи 2017 год (Тихое Шале, Красная Поляна, г. Сочи)

Время	Мероприятие	Ответственный
Среда 04 октября		
С 15.00	Аэропорт Сочи Адлер, ж/д	Самостоятельно, доплата за встречу: От аэропорта – 1500 руб., от ж/д – 1000 руб.
15.00 – 18.00	Расселение, знакомство, регистрация участников, Welcome-drink	Зинова Светлана – представитель школы Yogasutra, Ирина менеджер отеля, ресепшн горного шале «Тихая прохлада»
18.00-19.00	Праздничный ужин	Зона ресторана горного домика
20.00-21.00	Йога. Natha-Yoga Classical	Площадка для занятий на 2 этаже, Азиз Киркере (площадка, открытая берем с собой спортивную одежду с длинным рукавом)
	Свободное время	
23.00	Здоровый сон	
Четверг 05 октября		
08.00-09.00	Йога. Full Balance Practice.	Площадка для занятий на 2 этаже, Азиз Киркере (площадка, открытая берем с собой теплую одежду)
09.30-10.30	Завтрак	Зона ресторана горного домика
11.00	Выезд на море	Сбор на ресепшн, коврик для йоги берем с собой на море.
12.00-12.30	Энергетическая йога-зарядка от моря	На пляже, Азиз Киркере
	Свободное время	
15.00	Возвращение в отель. Трансфер.	
16.00 – 17.00	Обед	Зона ресторана горного домика
18.00-19.00	Вечерняя практика йоги. Гималайский стретчинг. Авторская методика растяжки.	Площадка для занятий на 2 этаже, Азиз Киркере (площадка, открытая берем с собой спортивную одежду с длинным рукавом)
20.00-21.00	Легкий ужин	Зона ресторана горного домика
21.00-22.00	Терренкур	Зинова Светлана, Азиз Киркере, сбор на ресепшн
	Свободное время	
23.00	Здоровый сон	

Пятница 06 октября		
8.00-09.00	Утренняя практика йоги. Сурья Намаскар	Азиз Киркере, площадка на улице
09.30-10.30	Завтрак	Зона ресторана горного домика
11.00	Выезд из отеля на экскурсию в дольмены.	Сбор на ресепшн, с собой коврики
12.00-15.00	Экскурсия по дольменам. Шаманская очистительная практика огнем.	Азиз Киркере
15.00	Возвращение в отель	
16.00-17.00	Обед	Зона ресторана горного домика
18.00-19.00	Йога. Deep meditation. Медитативная практика с поющими чашами и/или глюкофоном.	Азиз Киркере, площадка на улице
20.00-21.00	Легкий ужин	Зона ресторана горного домика
21.00-22.00	Игры на развитие креативности, творческих способностей	Зинова Светлана, площадка в саду
	Свободное время	
23.00	Здоровый сон	
Суббота 07 октября		
8.00-9.00	Утренняя практика йоги. Vinyasa Flow Yoga.	Азиз Киркере, площадка на улице
09.30-10.30	Завтрак	Зона ресторана горного домика
11.00	Отъезд на море	Сбор на ресепшн, с собой коврики
12.00-13.00	Художественная медитация на море. Акварель-медитация. Авторский курс.	Азиз Киркере, пляж
	Свободное время, морские ванны.	
15.00	Возвращение в отель	
16.00-17.00	Обед	Зона ресторана горного домика
18.00-19.00	Вечерняя практика йоги. Парная йога.	Азиз Киркере, площадка на улице
20.00-21.00	Легкий ужин	Зона ресторана горного домика
	Свободное время, прощальное чаепитие с мастером	
23.00	Здоровый сон	
Воскресение 08 октября		
7.30-08.00	Подъем, сборы вещей	Тренер зала
8.00-9.30	Утренняя практика йоги. Силовая йога. Power Ashtanga с элементами гималайского стретчинга. Торжественное вручение сертификатов участникам.	Азиз Киркере, площадка на улице
10.00-11.00	Завтрак	Зона ресторана горного домика
12.00	Выезд из отеля, трансфер в аэропорт, ж/д	Самостоятельно, либо отельный трансфер Доплата до аэропорта – 1500 руб., до жд – 1000 руб.