

ПРОГРАММА ЗОНА ЙОГИ

9 августа (пятница)

Шатер мудреца №1 (оранжевый)

- 11:30 Сахаджа Йога: лекция о тонкой системе человека и внутренней энергии
- 12:30 Йога звука Ом-Чантинг.
- 14:00 Вводная лекция по практическому применению астрологии
- 15:30 Техника BodyTuning
- 17:00 Шри Янтра. Медитативное рисование
- 18:30 Атма крия йога. Презентация йоги для души.
- 20:00 – 21:30 Лекция «Сбалансированное вегетарианство/веганство»

Шатер йоги №2 (синий)

- 11:00 Бабаджи Сурья Намаскар.
- 12:30 Аштанга-виньяса йога
- 14:00 Раскрытие грудной клетки. Сила цигуна и йоги
- 15:30 Классическая хатха йога
- 17:00 Yogaharmonal. Гормональная йога.
- 18:30 Техника Шавасаны по 5-ти Первоэлементам.

Шатер йоги №3 (желтый)

- 12:30 Творческий мастер-класс для детей
- 14:00 Шри Шри Йога
- 15:30 Творческий мастер-класс для детей
- 17:00 Аштанга-виньяса йога
- 18:30 Йогатерапия нижних конечностей и снятие боли в ногах
- 20:00 Омолаживающий комплекс от центра

Шатер медитации №4 (зеленый)

- 11:00 Йога звука Ом-Чантинг
- 12:30 Шива Шакти- авторская танцевальная медитация
- 14:00 Йога звука Ом-Чантинг
- 15:30 Нада йога. Практическое занятие по раскрытию голоса
- 17:00 Йога звука Ом-Чантинг
- 18:30 Лекция и практика медитации по методике Simply Meditation
- 20:00 Медитация и музыкотерапия.

Шатер йоги №5 (красный)

- 12:30 Детская медитация - сахаджа йога семья
- 14:00 Детская йога
- 15:30 Сахадж арт-терапия
- 18:30 Йога-терапия позвоночника
- 19:30 КАФ-йога

ЙОГА В ГАМАКАХ - пятница с 14:00 до 20:00

Шатер йоги №6 Heartfulness

- 10:00 - 11:00 - Медитация Heartfulness
- 11:00 - 12:00 - Медитация Heartfulness
- 12:00 - 13:00 - Медитация Heartfulness
- 13:00 - 14:00 - Медитация Heartfulness
- 14:00 - 15:00 - Медитация Heartfulness
- 15:00 - 16:00 - Медитация Heartfulness

- 16:00 - 17:00 - Лекция «Стресс и медитация»
- 17:00 - 18:00 - Медитация Heartfulness
- 18:00 - 19:00 - Медитация Heartfulness
- 19:00 - 20:00 - Медитация Heartfulness

10 августа (суббота)

Шатер «Мудреца» №1- оранжевый

- 10:00 Техника BodyTuning
- 11:00 Медитация и ее влияние на жизнь современного человека
- 12:30 Шри Янтра. Медитативное рисование
- 14:00 Лекция «Путешествие вокруг Кайлаша»
- 15:30 Аюрведа VS Академическая медицина. Персонализированное питание
- 17:00 Атма крия йога. Презентация йоги для души.
- 18:30 Медитация и работа
- 20:00 Астрология и медитация

Шатер йоги №2 (синий)

- 10:30 Зарядка цигун - бодрость и сила везде и всегда.
- 11:30 Бабаджи Сурья Намаскар
- 12:30 Женская йога
- 14:00 Тайцзицюань — медитация в движении
- 15:30 Йога-зарядка для всех
- 17:00 Хатха йога для всех
- 18:30 Life joyfully. Хатха йога
- 20:00 Женская практика

Шатер йоги №3 (желтый)

- 11:00 Детская медитация - сахаджа йога семья
- 12:30 Йогатерапия для женской репродуктивной системы
- 14:00 Необходимость практики йоги в условиях жизни большого города
- 15:30 Кулинарный мастер-класс
- 17:00 Yogaharmonal. Гормональная йога.
- 18:30 Нада йога. Практическое занятие по раскрытию голоса.
- 20:00 Лекция «Важность практики ямы и ниямы в современном мире»

Шатер медитации №4 (зеленый)

- 10:00 Особенности утренней практики хатха йоги
- 11:00-12:30 Йога звука Ом-Чантинг.
- 12:30 Проект МАНТРА
- 14:00 Йога звука Ом-Чантинг
- 15:30 Санскрит чантинг. Практика чтения древних индийских текстов
- 17:00 Дыхательные и медитативные практики для всех
- 18:30 Мантропение. Музыкальный концерт мантр
- 19:30 Йога звука Ом-Чантинг

Шатер йоги №5 (красный)

- 11:00 Детская йога
- 11:00 Роспись пряников
- 13:00 Физиогномика "Экспресс анализ человека по лицу"
- 14:30 Детская йога
- 15:30 Хатха йога «Готовим иммунитет к осени»
- 17:00 Детская йога с камертонами.

18:30 Детская йога

19:30 Йога для начинающих и продолжающих: краткая теория и практика

ЙОГА В ГАМАКАХ суббота с 11:00 до 20:00

Шатер йоги №6 Heartfulness

10:00 - 11:00 - Медитация Heartfulness

11:00 - 12:00 - Лекция "Здоровье и медитация»

12:00 - 13:00 - Медитация Heartfulness

13:00 - 14:00 - Медитация Heartfulness

14:00 - 15:00 - Медитация Heartfulness

15:00 – 16:00 – Лекция "Путешествие в Индию как путь к себе.

16:00 - 17:00 - Медитация Heartfulness

17:00 - 18:00 - Медитация Heartfulness

18:00 - 19:00 - Медитация Heartfulness

19:00 - 20:00 - Медитация Heartfulness

10:00 - 11:00 - Heartfulness Йога

13:00 - 14:00 - Heartfulness Йога

16:00 - 17:00 - Heartfulness Йога

19:00 - 20:00 - Heartfulness Йога

11:00 - 11:30 - Heartfulness Йога для детей и музыка

13:30 - 14:00 - Heartfulness Йога для детей и музыка

16:00 - 16:30 - Heartfulness Йога для детей и музыка

18:30 - 19:00 - Heartfulness Йога для детей и музыка

11 августа (воскресенье)

Шатер «Мудреца» №1- оранжевый

10:30 Випасана как искусство жизни

11:30 Шри Янтра. Медитативное рисование

12:30 Ведическая церемония как элемент индийской культуры

14:00 Лекция «Стресс как ресурс»

15:30 «Как правильно питаться по аюрведе, чтобы еда стала вашим лекарством»

17:00 Атма крия йога. Презентация йоги для души.

18:30 Лекция о балансированном питании “Осознанное вегетарианство”

Шатер йоги №2 (синий)

11:00 Бабаджи Сурья Намаскар.

12:30 «Прана йога Садхана»

14:00 Дыхательные даосские практики для накопления энергии

15:30 Коррекция осанки методами йогатерапии

17:00 Йогатерапия при нервных расстройствах

18:30 КАФ-йога

20:00 Йога звука ОМ-Чантинг.

Шатер йоги №3 (желтый)

11:30-12:30 Проект МАНТРА.

12:30 Йога-терапия позвоночника и суставов

14:00 Нада йога. Практическое занятие по раскрытию голоса.

15:30 Кулинарный мастер-класс

17:00 Классическая хатха йога

18:30 Санскрит чантинг. Практика чтения древних индийских текстов.

19:30 Традиционная хатха йога

Шатер медитации №4 (зеленый)

- 11:00 Йога звука Ом-Чантинг.
- 12:30 Лекция по ароматерапии
- 14:00 Йога звука Ом-Чантинг.
- 15:30 Лекция "Путешествия по удивительной Индии"
- 17:00 Мантропение. Музыкальный концерт мантр
- 18:30 Йога звука Ом-Чантинг
- 20:00 Концерт индийской классической музыки «Сангит Ананда»

Шатер йоги №5 (красный)

- 11:00 Детская медитация (сахаджа йога семья)
- 11:00 Роспись пряников
- 14:00 Сахадж арт-терапия
- 14:30 Детская йога
- 15:30 Детская йога
- 17:00 -Детская йога
- 18:30 Йога для начинающих и продолжающих
- 19:30 Йога 23

ЙОГА В ГАМАКАХ воскресенье с 11:00 до 20:00

Шатер йоги №6 Heartfulness

- 10:00 - 11:00 - Медитация Heartfulness
- 11:00 - 12:00 - Медитация Heartfulness
- 12:00 - 13:00 - Лекция "Как мысли меняют нашу судьбу."
- 13:00 - 14:00 - Медитация Heartfulness
- 14:00 - 15:00 - Медитация Heartfulness
- 15:00 - 16:00 - Лекция "Работа и медитация."
- 16:00 - 17:00 - Медитация Heartfulness
- 17:00 - 18:00 - Медитация Heartfulness
- 18:00 - 19:00 - Лекция "Психология семейных отношений"
- 19:00 - 20:00 - Медитация Heartfulness
- 10:00 - 11:00 - Heartfulness Йога
- 13:00 - 14:00 - Heartfulness Йога
- 16:00 - 17:00 - Heartfulness Йога
- 19:00 - 20:00 - Heartfulness Йога
- 11:00 - 11:30 - Heartfulness Йога для детей и музыка
- 13:30 - 14:00 - Heartfulness Йога для детей и музыка
- 16:00 - 16:30 - Heartfulness Йога для детей и музыка
- 18:30 - 19:00 - Heartfulness Йога для детей и музыка