

РАСПИСАНИЕ КУРСА 2021-2022г.

2-я сессия, февраль

ДЕНЬ 1

- 07:00 – 07:30** Церемония открытия курса
- 07:40 – 10:00** Хатха-йога (асаны, пранаямы)
- 10:00 – 11:30** Завтрак и свободное время
- 11:30 – 13:30** Мантрапение, Повторение теории 1-й сессии, Лекция «Пранаяма»
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Лекция «Бандхи» – энергетические замки

ДЕНЬ 2

- 07:00 – 10:00** Медитация, Хатха-йога (асаны, пранаямы), в т.ч. самостоятельное ведение
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Мантрапение, Лекция «Грантхи» - энергетические узлы, «Мудры»
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Лекция «Шаткармы» (Джала-, Сутра- нети, Агнисара крийя, Наули)

ДЕНЬ 3

- 07:00 – 10:00** Шаткармы практика пройденного, Хатха-йога (асаны, пранаямы), Медитация
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Мантрапение, Лекция «Шаткармы» продолжение (Вамана Дхаути и Шанкха Пракшалана)
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Лекция «Шаткармы» продолжение (Тратака -устойчивое созерцание)

ДЕНЬ 4

- 07:00 – 10:00** Тратака, хатха-йога, пранаяма + самостоятельное ведение
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Мантрапение, Лекция + практика «Медитативные техники»
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Тратака и Шавасана (самостоятельное ведение в маленьких группах)

РАСПИСАНИЕ КУРСА

2-я сессия

ДЕНЬ 5

- 07:00 – 10:00** Хатха-йога. Пранаяма, Медитация - самостоятельное ведение в маленьких группах
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Мантрапение, Лекция + практика «Медитативные техники» (продолжение)
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Самостоятельное ведение практик в маленьких группах

ДЕНЬ 6

- 07:00 – 10:00** Хатха-йога. Пранаяма, Медитация - самостоятельное ведение в маленьких группах
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Экзамен (теория + практическая часть)
- 13:30 – 16:00** Практика с разбором асан
- 16:00 – 17:30** Обед и свободное время
- 17:30 – 19:00** Мантрапение, Лекция + практика «Медитативные техники» (продолжение)

ДЕНЬ 7

- 07:00 – 10:00** Групповая самостоятельная практика
- 10:00 – 11:30** Завтрак, свободное время
- 11:30 – 13:30** Этика и психология ведения практики
- 13:30 – 15:00** Обед и свободное время
- 15:00 – 16:30** Медитация
- 17:00 – 19:00** Церемония закрытия (Пуджа и вручение сертификатов, чай)