

**Программа онлайн-курса  
«Практика осознанной реальности»**

**Дата начала:** 15 августа 2021

**Формат:** онлайн (видеоуроки и вебинары)

**Продолжительность:** 27 часов, 16 видеоуроков, 2 медитации, 2 вебинара

**Эксперт:** Роберт Свобода

№	Тема	Формат	Длительность
1	Вводный вебинар	вебинар	1 час
2	Доктор Свобода обучает Атма Шаткам	видеоурок	35:09
3	Медитация под руководством доктора Свобода - Органы чувств	аудио	-
4	Медитация под руководством доктора Свобода - Коши	аудио	-
<b>Органы чувств</b>			
5	Введение	видеоурок	30:31
6	Запах	видеоурок	100:29
7	Вкус	видеоурок	92:55
8	Зрение	видеоурок	116:04
9	Осязание	видеоурок	92:09
10	Слух	видеоурок	90:56
11	Ответы на вопросы - 1	видеоурок	93:15
12	Ответы на вопросы - 2	видеоурок	100:08
<b>Коши</b>			
13	Аннамайя коша	видеоурок	129:19
14	Пранамайя коша	видеоурок	125:45
15	Маномайя коша	видеоурок	120:55

<b>16</b>	Виджнянамайя коша	видеоурок	118:26
<b>17</b>	Анандамайя коша	видеоурок	129:33
<b>18</b>	Ответы на вопросы - 1	видеоурок	126:00
<b>19</b>	Ответы на вопросы - 2	видеоурок	136:54
<b>20</b>	Завершающее занятие: ответы на вопросы	вебинар	1 час
<b>Итого</b>			<b>27</b>