



В НАШЕМ ЛЕТЕ 49 ДНЕЙ!

**НОВЫЙ СЕМИНАР В КРЫМУ ОТ ЖЕНСКОЙ СТУДИИ «ЭЛЕМЕНТ ЖИЗНИ»
«ЙОГА. ТВОРЧЕСТВО. СВОБОДА. 2011»!**

Семинар пройдет с 10 по 17 сентября 2011 г.

Специальная цена для участниц форума Raks.com.ua!

Количество мест ограничено. (см. подробности ниже)



Йога.
Творчество.
Свобода. 2011

Женская студия «Элемент жизни» предлагает Вам провести незабываемую неделю вместе! Если Вы ни разу не были на наших мероприятиях или регулярных занятиях в нашей студии, то у Вас есть прекрасная возможность познакомиться с нами поближе :) Ведь мы подготовили для Вас сногшибательный коктейль из йоги, танцев и творческих практик, который добавит яркость, цвет и свежие идеи в Вашу жизнь. Семинар **«Йога. Творчество. Свобода. 2011» (10-17 сентября)** имеет уникальную и эффективную структуру – каждый день посвящен определенной чакре (энергетическому центру), каждая из которых отвечает за определенные части тела и органы, а также за эмоции, чувства и черты характера. Мы будем двигаться снизу вверх, от красного цвета к фиолетовому, прорабатывая каждый сантиметр своего тела на занятиях по йоге и аюрведе, избавляясь от накопившейся усталости, лишних калорий и шлаков; мы будем раскрепощаться и танцевать от души на зажигательных танцевальных занятиях; мы будем возвращаться к радостной любознательности и открытости новому, раскрывая в себе неожиданно богатые и яркие креативные способности на творческих занятиях.

Этот семинар призван раздвигать рамки и ломать шаблоны, раскрывая Вас навстречу самой себе. Это семинар для тех, кто хочет получить простые, но эффективные инструменты для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, научиться чувствовать себя и свое тело, привести его в форму и снять возможные физические блоки. **Это семинар для тех, кто хочет добавить яркости в свою жизнь!**

Чем будет полезен семинар?

- отдыхом от городской суеты и одновременно увлекательным времяпровождением на берегу моря;
- гармоничной подготовкой тела к осеннему периоду;
- улучшением тонуса мышц и похудением с помощью йоги и танцев (3-4 занятия в день);
- восстановлением сил с помощью полноценного сна, хорошего аюрведического питания и свежего воздуха;
- усилением женской энергии (женские практики);
- раскрытием своего творческого потенциала с помощью семинаров и мастер-классов;
- приведением в порядок собственных мыслей и желаний;
- снятием возможных творческих, эмоциональных и физических «блоков»;
- получением заряда положительной энергии;
- полным погружением в практику (глубина погружения регулируется Вами самостоятельно ☺).

Программа семинара:

Программа семинара рассчитана на целый день с перерывами на прием пищи, отдых и сон. **Каждый из семи дней посвящен одной из семи чакр.** Мы будем двигаться «снизу вверх», от красного цвета к фиолетовому, каждый день прорабатывая и стараясь раскрыть определенный энергетический центр (чакру) с помощью занятий по йоге, творческих игр и упражнений, танцев, медитаций и дискуссий. Для полноценного ощущения результата для тела и души, а также для того, чтобы «поймать свою волну», желательно посещение всех занятий, но можно посещать только те направления, которые Вам импонируют. Мы также позаботились о музыке, которая не только затрагивает глубинные струны души и вдохновляет, но и помогает настроиться на нужный лад на каждом из занятий.



Смотрите дальше тематику занятий, информацию о месте проведения и стоимости семинара!

Направления занятий:

- Танцы (трайбл, болливуд, стрип-пластика);
- - Телесно-ориентированные практики;
- - Женская йога (плавная, текучая, осознанная.)
- - Йога для начинающих
- - Йога на природе (в горах, на пляже, у бассейна)
- - Йога со свечами (антистресс)
- - Сурья и чандра намаскар (последовательности «Приветствие солнца» и «Приветствие луны»)
- - Пранаяма (дыхательные практики)
- - Плетение мандал
- - Рисование
- - Творческие занятия/игры по развитию креативности
- - Тематические медитации
- - Основы аюрведы (использование специй и ароматов, рекомендации по гармоничному переходу на осенний режим)
- - Менди (роспись хной)



Приблизительная программа одного из дней семинара:

День 2.

Свадхистана чакра. Цвет дня: оранжевый. Животное-символ: рыба. Стихия: Вода. Свойства цвета: творческая сила (в положительном значении), разрушение (в отрицательном). Оранжевый цвет отвечает за сексуальную энергию, чувства, эмоциональность, а также материальное богатство.

В этот день: рисование на камнях, рисование природными материалами (веточками, морской галькой, листьями, шишками и т.д.); уроки upcycling – из старого в новое, превращаем устаревшие вещи в новые. лекция-дискуссия «творчество – роскошь для каждого. Деньги не проблема». Занятие по стрип-пластике, утренняя пранаяма, занятие по йоге на природе.

Кто проводит семинар?

Организатор семинара [женская студия «Элемент жизни»](#), которая уже почти 8 лет занимается развитием женских практик и направлений, в частности женской йогой, восточными и танцами и творческими мастер-классами.

Инструктор по йоге, танцам, женским практикам, медитации – [Ольга Еремина](#). Ольга практикует йогу уже более 15 лет, танцы более 8 лет, преподает более 10 лет. Она является автором методики занятий для женщин, которая сочетает в себе и хорошую физическую нагрузку, и понимание и бережное отношение к женскому организму. Ее основная ценность – развитие, развиваясь сама, она помогает развиваться и окружающим ее людям.

Ольга – выпускница курсов по подготовке инструкторов по физической культуре и спорту Олимпийской академии Украины и Национального университета физкультуры и спорта по специальности «тренер физкультурно-оздоровительной деятельности». Также Ольга закончила 9-месячный курс для преподавателей по йоге по программе рекомендованной Международной Федерацией Йоги в Москве и является сертифицированным преподавателем по аштанга йоге. Это далеко не все достижения и регалии Ольги, полный список Вы можете прочесть на нашем сайте :).



Инструктор по йоге – [Людмила Рыбакова](#). Людмила занималась различными видами спорта и танцев всю свою жизнь, но именно йога стала первым в ее жизни «активити», которое увлекло всецело и надолго. На своих занятиях Людмила сочетает прекрасную отстройку асан и технику их исполнения, а также учит занимающихся обращать внимание на собственные ощущения, в глубину себя.

Людмила прошла курс для преподавателей по направлению Tri Yoga, постоянно посещает семинары и тренинги украинских и зарубежных мастеров йоги и повышает свою квалификацию.



Инструктор по восточным танцам, творческим мастер-классам – [Юлия Гунько](#). Юлия увлеклась танцами 6 лет назад, и с тех пор не мыслит своей жизни без них. Она автор собственной программы по танцам на основе лунных ритмов, что позволяет регулировать нагрузку на женский организм, который очень подвержен влиянию Луны. Также она ведет уникальный танцевальный микс из классического балетного танца и танцев индийского кино (Болливуд). Помимо танцев у Юлии есть и другие творческие увлечения: фотография, дизайн, реставрация и декорирование мебели, [создание хендмейд украшений и аксессуаров](#).



Место проведения семинара:

Тихий поселок Орджоникидзе на Востоке Крыма. Вы будете вознаграждены чудесным спокойствием, отдыхом и отличными впечатлениями! Нас принимает [пансионат «Солнечная бухта»](#), который отлично зарекомендовал себя в мае 2011 года, во время нашего ежегодного семинара «Гармония современной женщины». «Солнечная бухта» расположена между двумя горными вершинами, что создает в ней атмосферу уединения и защищенности. В 5 минутах ходьбы находится дикий пляж, который идеально подходит для утренних дыхательных практик и самостоятельных медитаций.



Даты проведения:

10 -17 сентября 2011 г.

Выезд: 9 сентября (пятница) из Киева

Возвращение в Киев: 18 сентября (воскресенье)

Вы также можете присоединиться к нам из любого другого города, но проезд нужно будет организовать самостоятельно.

Стоимость участия и регистрация

Для регистрации необходимо отправить запрос по е-мейлу или записаться у администратора (см. контакты ниже). Количество участников семинара ограничено, поэтому рекомендуем Вам зарегистрироваться заранее. Полная оплата за участие в семинаре осуществляется до 8 сентября.

Даты и условия оплаты:

Специальное предложение для участниц форума raks.com.ua! Количество акционных мест ограничено!

15 августа – 2 сентября: ~~200 евро~~ 180 евро

3 сентября – 8 сентября: ~~230 евро~~ 207 евро

Оплата осуществляется в евро или гривнах по курсу НБУ на день оплаты, возможна оплата безналичным расчетом.

Проживание, питание и дорога оплачивается отдельно.

Подробнее об организационных моментах и дополнительных СКИДКАХ можно почитать [здесь](#).

Контактная информация: 067-220-22-32, 067-401-87-45, 254-56-29; le@life-element.org, www.life-element.org

С пожеланиями гармонии,
Женская студия

«Элемент жизни»

Тел. 067 220 72 96, 067 401 87 45

e-mail: le@life-element.org

web-site: www.life-element.org

Вы получили это сообщение, потому что предоставили Ваш емейл Женской студии танцев и йоги «Элемент жизни» на женском фестивале «Анима». Если Вы хотите отказаться от рассылки, пожалуйста, напишите запрос по адресу le@life-element.org с темой письма «Отказ от рассылки». Приносим извинения за возможные неудобства.