



# МЯСТОТО

*Ние вярваме в съзидателната сила на хората и искаме да вземем нужното пространство и време за да се свържем с нашите основни човешки потребности и да се научим отговорно да използваме технологиите.*

Раховица е планинско убежище, център за експериментиране, обучение и обмяна на опит по теми свързани с алтернативното земеделие, екологичното строителство, преквалификацията и личностното развитие.

Раховица е махала на родопското село Косово в Родопите, разположена на южен склон, на 980м надморска височина, обградена от гора.

## Как да ни намерите:

**От София:** Вземете автобус от централната автогара в посока Смолян и слезте на косовския разклон.

**От Пловдив:** Вземете автобус от автогара Родопи за Смолян Слезте на косовския разклон (3 км след Нареченски Бани, 1ч от Пловдив) и стопирайте или ходете до Косово (3км). В селото питайте за Раховица.





## ЙОГА СЕМИНАР В РОДОПИТЕ

**Водещ Георги Яръмов**

**Рехабилитатор, Диплом Йога Терапия от Институт за Йога и Културен Синтез “Кайвалядхама”, Лонавла, Индия**

**25<sup>ти</sup>, 26<sup>ти</sup>, 27<sup>ми</sup> и 28<sup>ми</sup> август 2016**

**Записване:**  
[g.yaram@gmail.com](mailto:g.yaram@gmail.com) / 088 99 86 883

**Събудете тялото и духа си сред Родопската природа, заредете се с енергия и весели преживявания с подкрепата на опитен инструктор дипломиран от “Кайвалядхама,” в Индия**

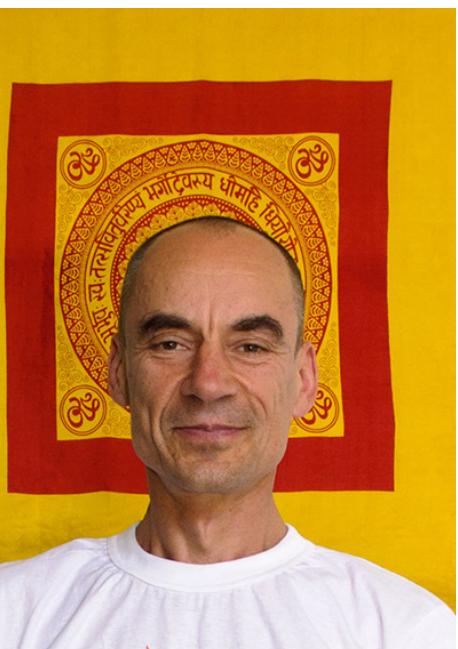
(4 дни) пристигане и настаняване в четвъртък сутринта  
**Цена на семинара с включени вегетарианско меню и спане:**  
**180 лв в стая за двама**

записвания до запълване на бройката (20 места) - заплащане на място - цена на човек

През този семинар ще имате възможност да практикувате хата йога, йога на смеха и да медитирате сред дивата природа на Родопското село Косово. Ще бъде отделено специално време за разходки по близките пътеки и слънчеви бани. Вегетарианското меню ще включва изключително сезонни и местни плодове и зеленчуци.

**Носете удобни за заниманията дрехи и постелка за йога.**

[www.rahowitza.org](http://www.rahowitza.org)





## ПРОГРАМА НА СЕМИНАРА

**Водещ Георги Яръмов** Рехабилитатор, Диплом Йога Терапия от Институт за Йога и Културен Синтез  
“Кайвалядхама”, Лонавла, Индия

**Записване** [g.yaram@gmail.com](mailto:g.yaram@gmail.com) / 088 99 86 883

		Четвъртък	Събота
12.00	Настаняване	6.00	Ставане от сън
14.00 – 16.00	Свободно време	6.30 – 7.00	Медитация – Анапана
16.00	Йога на смеха	7.00 – 8.30	Хата Йога практика
17.00 – 18.30	Хата Йога практика	9.00	Закуска
19.00	Вечеря	10.00	Разходка в гората/слънчеви бани
20.30 – 21.00	Медитация – Звуци на Чакрите	13.00	Обед;
		15.00	Разходка в гората
Петък		16.00	Йога на смеха
6.00	Ставане от сън	17.00 – 18.30	Хата Йога практика
6.30 – 7.00	Медитация - Анапана	19.00	Вечеря
7.00 – 8.30	Хата Йога практика	20.30 – 21.00	Медитация – Звуци на Чакрите
9.00	Закуска		
10.00	Разходка в гората/слънчеви бани		
12.00	Цигун	6.00	Ставане от сън
13.00	Обед	6.30 – 7.00	Медитация - Анапана
15.00	Разходка в гората	7.00 – 8.30	Хата Йога практика
17.00 – 18.30	Хата Йога практика	9.00	Закуска
19.00	Вечеря	10.00	Разходка в гората/слънчеви бани
20.30 – 21.00	Медитация – Звуци на Чакрите	12.00	Цигун
		13.00	Обед
		16.00	Освобождане на стаите
Неделя			

**Менюто ще бъде вегетарианско. Пишете ни, ако имате специфични изисквания.**