

Йога лагер сряда - неделя, 1- 5 май 2013 г. ПБ „Иглика“

<http://www.uos-ead.eu/baseses.html?id=60>

Инструктори:

Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация
Георги Ярмов - (НСА), Диплом по Йога Терапия - Кайвалядхама, Лонавла
Йога център „Йогакайваля“ Пловдив

П р о г р а м а :

сряда, 1 май

От 12.00 – Настаняване

Свободно време

16.00 – **йога на смеха**

17.00 – 18.30– Хата Йога-практика

19.00 – вечеря

20.00 – 20.30 – сатсанг –въпроси и отговори

20.30 – 20.50 – Медитация – чакра саунд

четвъртък, 2 май

5.30 – Ставане от сън

6.00 – 6.50 – Випасана за стари ученици, Анапана за останали

7.00 – 8.30 – Хата Йога-практика

9.00 – закуска

10.00 – „Основни принципи на природно зрение и практики за възстановяване“

I част Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация

12.00 – **цигун**

13.00 – обед

15.00 – **разходка в гората**

16.00 – **йога на смеха**

17.00 – 18.30 –Хата Йога-практика

19.00 – вечеря

20.00 – 20.30 – сатсанг или киртан

20.30 – 20.50 – Медитация – чакра саунд

петък, 3 май

5.30 – Ставане от сън

6.00 – 6.50 – Випасана за стари ученици, Анапана за останали

7.00 – 8.30 – Хата Йога-практика

9.00 – закуска

10.00 – „Основни принципи на природно зрение и практики за възстановяване“

II част Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация

12.00 – **цигун**

13.00 – обед

15.00 – **разходка в гората**

16.00 – **йога на смеха**

17.00 – 18.30 –Хата Йога – практика

19.00 – вечеря

20.00 – 20.30 – сатсанг – въпроси и отговори

20.30 – 20.50 – Медитация – чакра саунд

събота, 4 май

5.30 – Ставане от сън

6.00 – 6.50 – Випасана за стари ученици, Анапана за останали

7.00 – 8.30 – Хата Йога-практика

9.00 – закуска

10.00 – **разходка в гората**

12.00 – **цигун**

13.00 – обед

15.00 – **разходка в гората**
16.00 – **йога на смеха**
17.00 – 18.30 – Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.00 – 20.30 – сатсанг или киртан
20.30 – 20.50 – **Медитация – чакра саунд**

неделя 5 май

5.30 – Ставане от сън
6.00 – 6.50 – Випассана за стари ученици, Анапана за останали
7.00 – 8.30 – Хата Йога-практика
9.00 – закуска
10.00 – **разходка в гората**
11.00 – **цигун**
13.00 – обед
освобождаване на стаите

<http://www.uos-ead.eu/baseses.html?id=60>

Цена **100 лв.** за **3 дни пълен пансион x 20 лв. + семинарна такса 40 лв.**

Цена **130 лв.** за **4 дни пълен пансион x 20 лв. + семинарна такса 50 лв.**

УЧИТЕЛИ ЗАПЛАЩАТ 50% ПАНСИОН

Разпределението на стаите и леглата по етажи е както следва:

I - ви етаж. Стаи с № 4; 5; 6; 7; 8 с по 4 легла.

II - ри етаж. Стаи с № 11; 12; 13; 14 по 4 легла; стаи 10 и 15 с по 9 легла.

Примерно **Вегетарианско меню**/по желание/цената е включена в пакета

ЗАКУСКА

1. Чай, булгур, Сирене, Плод
2. Чай, Жито варено, Маслини, Плод
3. Чай, Овесени ядки, Кашкавал, Плод
4. Чай, Черен хляб, Маслини, Плод

ОБЯД

1. Зеленчуци на пара, Боб яхния, Плод
2. Салата ряпа и морков, Гъби с ориз, Плод
3. Таратор, Постна мусака, Плод
4. Зелена салата с репички, Леща плакия, Плод

ВЕЧЕРЯ

1. Салата моркови и ряпа, Ориз, Маслини, Плод
2. Салата цвекло, Гювеч, Плод
3. Грах задушен, небелени печени картофи, Плод
4. Салата зеле и моркови, Картофена крем-супа, Плод

КАПАРО 40 ЛВ.

Пансион - заплащане на място

Моля, дайте **ТРИТЕ ИМЕНА** за **РЕЗЕРВАЦИЯ** до **15 Април**

088 99 86 883 e-mail: g.yaram@gmail.com

ЗА СПРАВКИ

<http://www.yogakaivalya-plovdiv.com/>

facebook: gosh yaramov