

Йога уикенд петък-неделя, 22 -24 февруари 2013 г. Хисаря

Специализирана Болница за Рехабилитация

бул. «Гурко» 2, срещу хотел „АУГУСТА”

Инструктори:

Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация

Наталия Димитрова - (НСА)

Георги Ярѐмов - (НСА), Диплом по Йога Терапия - Кайвалядхама, Лонавла

Йога център „Йогакайваля” Пловдив

Програма :

Петък, 22 февруари

От 12.00-Настаняване

Свободно време

16.00 - цигун

16.30 - йога на смеха

17.00 - 18.30– Хата Йога-практика

19.00 – вечеря

20.00 – 21.00 - сатсанг –въпроси и отговори

21.00 – 21. 20 - Медитация - чакра саунд

Събота, 23 февруари

5.30 – Ставане от сън

6.00 – Випассана за стари ученици, Анапана за останали

7.00-8.30 - Хата Йога-практика

9.00 – закуска

10.00 - „Основни принципи на природното зрение и практики за неговото възстановяване“

I част Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация

12.00 - цигун

13.00 - обед

14.00 – свободно време

16.00 - „**Ведическа психология**“– Лекция на Наталия Димитрова

17.00 - 18.30 –Хата Йога-практика

19.00 – вечеря

20.00 – 20.30 - киртан

20.30 – 20.50 - Медитация - чакра саунд

Неделя, 24 февруари

5.30 – Ставане от сън

6.00 – Випассана за стари ученици, Анапана за останали

7.00 - 8.30 - Хата Йога-практика

9.00 – закуска

10.00 - „Основни принципи на природното зрение и практики за неговото възстановяване“

II част Александрина Костова – специалист зрителна рехабилитация

12.00 - цигун

13.00 - обед

освобождаване на стаите

Вегетарианско меню /по желание/ цената е включена в пакета

стая СЪС САНИТАРЕН ВЪЗЕЛ – 22.00.лв.

стая С ОБЩ САНИТАРЕН ВЪЗЕЛ НА ЕТАЖ – 20.00 лв.

Пансион - заплащане става на място

*Моля, дайте ТРИТЕ ИМЕНА за РЕЗЕРВАЦИЯ до 15 февруари
ЛИДИЯ ВАРДАРОВА 0879 54 28 87*

или от стационарния 0337 625 72

искайте свързване с ЛИДИЯ

Който желае, за вечеря може да заяви плод и/или чай.
В такъв случай закуска и обед ще са с увеличен обем.
Така е на курсовете Випассана.

hisar@rehabilitation.bg

<http://www.rehabilitation.bg/bg-fiali-hisarya.php>

“СБР - НК” ЕАД
филиал Хисаря
бул. “Гурко” № 2
гр. Хисаря
обл. Пловдив

Семинарна такса – 30 лв. - ПЛАЩА СЕ АВАНСОВО

ЗА СПРАВКИ :

[088 99 86 883](tel:0889986883)

g.yaram@gmail.com

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

[facebook: gosh yaramov](#)