

петък - неделя, 24- 26 май 2013 г. ПБ „Иглика“

Инструктори:

Александрина Костова – специалист зрителна
рехабилитация

Георги Ярёмов-Диплом по Йога Терапия-Кайвалядхама
Йога център „Йогакайваля“ Пловдив

П р о г р а м а :

петък, 24 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 – 21.00 – Медитация – Звуци на
Чакрите

събота, 25 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 – Лекция „Йога Терапия Кайвалядхама“–
Георги Ярёмов

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 – 21.00 – Медитация – Звуци на
Чакрите

неделя 26 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“ Александрина
Костова – специалист зрителна рехабилитация

12.00 – цигун

13.00 – обед

освобождаване на стаите

Разпределението на **стаите** и **леглата** по **етажи**:

I ет.: Стаи № 4; 5; 6; 7; 8 с по 4 легла.

II ет.: № 11; 12; 13; 14 по 4 легла;

№№ 10 и 15 с по 9 легла.

Вегетарианско меню

35лв.=1 пълен пансион x20лв.+семинарна такса 15лв.

70лв.=2 пълни пансиона x20лв.+семинарна такса 30лв.

Само храна – 7лв.– закуска, обед, вечеря.

Само Практики – семинарна такса 15лв./ден

УЧИТЕЛИ ЗАПЛАЩАТ 50% ПАНСИОН

КАПАРО 40 ЛВ.

Пансион – заплащане на място

ТРИТЕ ИМЕНА за РЕЗЕРВАЦИЯ до 20 Май

g.yaram@gmail.com facebook: [gosh yaramov](#)

088 99 86 883

Организаторите си запазват правото за промени в
програмата

