

**3 в 1 :) Красотата на Пирин, 5 звезден лукс и Класическа Хата Йога
за лекота на тялото, спокойствие на ума, душевна хармония
5 - 7 юли 2013 г. - петък - неделя – гр. Банско
Хотел "Премиер Лъкшъри Маунтин Ризорт"
Инструктор: Георги Ярмов - Диплом по Йога Терапия - Кайвалядхама
Център „Йогакайваля“ Пловдив**



Програма :

Петък, 5 юли

От 14.00 — Настаняване
16.00 - йога на смеха
17.00 - 18.30– Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.00 – 20.40 - сатсанг(въпроси и отговори)
20.40 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакри

Събота, 6 юли

5.30 – Ставане от сън
6.50 – Випассана за стари ученици, Анапана* за останали
7.00- 8.30 - Хата Йога-практика
9.00– закуска
10.00 - Лекция „Йога Терапия Кайвалядхама“-Георги Ярмов
13.00 – обяд
16.00 - йога на смеха
17.00 - 18.30 –Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.00 – 20.40 - сатсанг(въпроси и отговори)
20.40 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакри

Неделя, 7 юли

5.30 – Ставане от сън
6.00 – 6.50 – Випассана за стари ученици, Анапана за останали



SMALL LUXURY HOTELS OF THE WORLD™

Str. Karamanitza No 11 • P.O. Box 73, Bansko 2770, Bulgaria
Tel.: 00359 (0) 749 50 500, 00359 (0) 749 50 501 • Fax: 00359 (0) 749 50 502

Greek office: 3, Nikiforou Ouranou str. • GR-546 27 Thessaloniki, Greece • Tel.: +30 2310 548956 • Fax: +30 2310 531201
Sofia office: 75 Bulgaria blvd., 6th floor, Traditsa region 1404, Sofia, Bulgaria • Tel.: +3592 8548179/80 • Fax: +3592 8548200

www.premiermountainresort.com • reservations@premiermountainresort.com

7.00 - 8.30 - Хата Йога-практика

9.00 – закуска

13.00 - обяд

Вегетарианско меню

1 пълен пансион + семинарна такса = 75 лв.

2 пълни пансиона + семинарна такса = 140 лв.

Всички гости могат да се възползват безплатно от следните услуги в луксозния Виктория СПА:

- Закрит отопляем плувен басейн
- Финландска сауна
- Арома сауна
- Парна баня
- Външно джакузи
- фитнес център
- Безплатен открит басейн
- Безплатен паркинг
- Безплатен безжичен интернет



За резервации, справки и записване:

Хотел "Премиер Лъкшъри Маунтин Ризорт"

Телефон: 0749 50 500

E-mail: reservations@premiermountainresort.com

g.yaram@gmail.com [facebook.com/gosh.yaramov](https://www.facebook.com/gosh.yaramov) 088 99 86 883

* <http://www.children.dhamma.org/en/children/about-meditation.shtml>

Организаторите си запазват правото за промени в програмата



SMALL LUXURY HOTELS OF THE WORLD™

Str. Karamanitza No 11 • P.O. Box 73, Bansko 2770, Bulgaria
Tel.: 00359 (0) 749 50 500, 00359 (0) 749 50 501 • Fax: 00359 (0) 749 50 502

Greek office: 3, Nikiforou Ouranou str. • GR-546 27 Thessaloniki, Greece • Tel.: +30 2310 548956 • Fax: +30 2310 531201

Sofia office: 75 Bulgaria blvd., 6th floor, Traditsa region 1404, Sofia, Bulgaria • Tel.: +3592 8548179/80 • Fax: +3592 8548200

www.premiermountainresort.com • reservations@premiermountainresort.com