



**ПРОГРАМА  
ИНТЕГРАЛЕН ЙОГА РИТРИЙТ**  
х-л Перун Лодж, Банско  
30.04-03.05

**30.04 (ЧЕТВЪРТЪК)**

**12:00 – 16:00** Настаняване

	<b>ЗАЛА Х-Л ЛИОН</b>		<b>ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж</b>		<b>ЗАЛА ДЕЦА Х-л Перун Лодж</b>		<b>ФОАЙЕ хотел или на поляната</b>
<b>16:00 – 17:15</b>	Кундалини медитация <i>Живко</i>	<b>16:00 – 17:15</b>	Арт занимание медитация за големи - 6 лечебни даоистки звуци <i>Мари</i>	<b>16:00 – 17:00</b>	Йога за деца (от 4 г.) <i>Надя. М</i>		
<b>17:30 – 19:00</b>	Йога практика + 108 Ом <i>Живко (с Надя М.)</i>	<b>17:30 – 19:00</b>	Йога практика + 108 Ом (напреднали) <i>Мари</i>	<b>17:30 – 18:15</b>	Йога майки с бебета до 4 г. <i>Мария П.</i>	<b>17:30 - 18:30</b>	Игри за деца - <i>Парти Миро</i>

**19:45 - 20:45** Вечеря

**21:00 ч.** Разказ за Интегралното – *Живко (Голяма зала, х-л Перун Лодж)*

## 01.05 (ПЕТЪК)

**06:00 - 06:30** Медитация – *Живко* (Голяма зала, х-л Перун Лодж)

**06:45 - 07:15** Паневритмични движения с музика - *Живко, Алекс и Снежи* (на поляната пред х-л Перун Лодж)

	ЗАЛА Х-Л ЛИОН		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж
<b>07:30 - 08:45</b>	Виняса йога практика <i>Мари</i>	<b>07:30 - 08:45</b>	Йога практика (напреднали) <i>Живко</i>

**09:00 - 10:00** Закуска

**10:15 - 13:15** Планинска разходка / лекции в Голяма зала, х-л Перун Лодж (ако времето е лошо)

**13:30 - 14:30** Обяд

	ЗАЛА Х-Л ЛИОН		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Перун Лодж		ЗАЛА ГРУПОВИ ПРАКТИКИ Х-л Перун Лодж
<b>16:00 - 17:15</b>	Медитация с мантра - <i>Мари</i>	<b>16:00 - 17:15</b>	Арт занимание медитация за големи – изработване на лотоси от хартия - <i>Мира</i>	<b>16:00 - 17:00</b>	Йога за деца (от 4 г.) <i>Мария П.</i>	<b>16:00 - 17:00</b>	Енеаграми (групова практика)- <i>Живко и Алекс</i> (със записване)
<b>17:30 - 19:00</b>	Виняса йога практика <i>Мари</i>	<b>17:30 - 19:00</b>	Йога практика (напреднали) <i>Мария П.</i>	<b>17:30 - 18:15</b>	Йога майки с бебета до 4 г. <i>Надя</i>	<b>17:30 - 18:30</b>	Енеаграми (групова практика)- <i>Живко и Алекс</i> (със записване)
				<b>17:30 - 18:30</b>	Арт занимание с деца (от 4 г.) <i>Мира</i> <b>ФОАЙЕ хотел</b>		

**19:45 - 20:45** Вечеря

**21:00** Мантри - *Мари, Мира, Надя Насева* (Голяма зала, х-л Перун Лодж)

## 02.05 (СЪБОТА)

**06:00 - 06:30** Медитация – *Живко* (Голяма зала, х-л Перун Лодж)

**06:45 - 07:15** Паневритмични движения с музика – *Живко, Алекс, Снежи и Надя Насева* (на поляната пред х-л Перун Лодж)

ЗАЛА Х-Л ЛИОН		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж	
<b>07:30 - 08:45</b>	Йога практика <i>Живко (с Надя М.)</i>	<b>07:30 - 08:45</b>	Виняса йога практика (напреднали) <i>Мари</i>

**09:00 - 10:00** Закуска

**10:15 - 13:15** Планинска разходка / лекции в Голяма зала, х-л Перун Лодж (ако времето е лошо)

ЗАЛА ГРУПОВИ ПРАКТИКИ Х-л Перун Лодж	
<b>10:15 - 13:00</b>	Астродрама <i>Алекс</i> (със записване)

**13:30 - 14:30** Обяд

ЗАЛА Х-Л ЛИОН		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Перун Лодж		ЗАЛА ГРУПОВИ ПРАКТИКИ Х-л Перун Лодж	
<b>16:00 - 17:15</b>	Йога на смеха - <i>Райчин</i>	<b>16:00 - 17:15</b>	Енеаграмни типове <i>Живко</i> (лекция)	<b>16:00 - 17:00</b>	Йога за деца (от 4 г.) <i>Мари</i>	<b>16:00 - 19:00</b>	Астродрама <i>Алекс</i> (със записване)
<b>17:30 - 19:00</b>	Йога практика <i>Надя М.</i>	<b>17:30 - 19:00</b>	Завръщането на Кентавърра - раждането на интегралното съзнание <i>Живко</i> (лекция)	<b>17:30 - 18:15</b>	Йога майки с бебета до 4 г. <i>Мария П.</i>		
				<b>17:30 - 18:30</b>	Арт занимание с деца (от 4 г.) <i>Мира</i> <b>ФОАЙЕ хотел</b>		

**19:45 - 20:45** Вечеря

**21:00** Мантри - *Мари и Мира, Надя Насева* (Голяма зала, х-л Перун Лодж)

## 03.05 (НЕДЕЛЯ)

**06:00 - 06:30** Медитация – *Живко* (**Голяма зала, х-л Перун Лодж**)

**06:45 – 07:15** Паневритмични движения с музика - *Живко, Алекс , Снежи и Надя Насева* (**на поляната пред х-л Перун Лодж**)

	<b>ЗАЛА Х-Л ЛИОН</b>		<b>ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж</b>
<b>07:30 - 08:45</b>	Йога практика <i>Живко (с Мария П.)</i>	<b>07:30 - 08:45</b>	Виняса йога практика (напреднали) <i>Мари</i>

**09:00 - 10:00** Закуска

	<b>ЗАЛА Х-Л ЛИОН</b>		<b>ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Перун Лодж</b>		<b>На поляната пред Х-л Перун Лодж</b>
<b>10:15 - 12:30</b>	Интегрален поток - <i>Живко</i>	<b>10:15 - 12:30</b>	Арт занимание медитация пътешествие по чакрите <i>Мари и Мира</i>	<b>10:15 - 11:30</b>	Йога за деца (от 4 г.) <i>Мария П. и Надя М.</i>
				<b>12:45- 13:00</b>	108 Ом <i>Живко и Мари</i>

**13:30 - 14:30** Обяд и освобождаване на хотела.

**ВАЖНО: АСТРОДРАМАТА в събота е със записване и ВХОД: ДАРЕНИЕ.**

**ОРГАНИЗАТОРИТЕ ЗАПАЗВАТ ПРАВОТО СИ НА ПРОМЕНИ В ПРОГРАМАТА!**