



**ПРОГРАМА
ИНТЕГРАЛЕН ЙОГА РИТРИЙТ
Х-Л ПРЕМИЕР, Банско
02.06-05.06.2016**

02.06 (ЧЕТВЪРТЪК)

13:00 – 16:00 Настаняване

	ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Премиер
16:00 – 17:15	Дихателна практика и Медитация с тибетски купи - <i>Мари</i>		
17:30 – 19:00	Интегрална Йога практика за добре дошли :) - <i>Живко и Мари</i>	17:30 – 18:30	Йога за деца - <i>Мария П.</i>

19:15 - 20:15 Вечеря

20:30 Представяне на йога ритрийта

ФИЛМ - премиера на "Пробуждане" - филм за Парамахамса Йогананда (**Голяма зала, х-л Премиер**)

03.06 (ПЕТЪК)

06:30 – 07:00 Паневритмични движения с музика на поляната пред хотела - *Живко и Мари* (на поляната пред х-л Премиер)

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер
07:15 – 08:30	Йога практика - <i>Живко</i>	07:15 – 08:30	Йога практика (напреднали) <i>Поздрав към слънцето - Мари</i>

08:45 - 09:45 Закуска

10:15 - 13:15 Планинска разходка с дихателна практика

13:30 - 14:30 Обяд

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Премиер
16:00 – 17:15	Дихателна практика и Медитация с мантра - <i>Мари</i> (на поляната при хубаво време)	16:00 – 19:00	Енеадрама - определи своя психологичен тип - <i>Живко и Алекс</i> (със записване)	16:00 – 17:15	Спектър на възприятието (лекция) - <i>Антон</i>
17:30 – 19:00	Йога практика - <i>Мария П.</i>			17:30 – 18:30	Йога за деца <i>Надя М.</i>

19:15 - 20:15 Вечеря

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер
20:30 - 21:30	Динамична медитация Йога Транс Данс - <i>Мари</i>	20:30 - 21:30	Концерт цигулка и флейта - <i>Алекс и Снежи</i>

02.05 (СЪБОТА)

06:30 – 07:00 Паневритмични движения с музика - *Живко, Алекс, Снежи и Надя Н.* (**на поляната пред х-л Премиер**)

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер
07:15 – 08:30	Йога по двойки - <i>Мари и Мария П.</i>	07:15 – 08:30	Йога практика (напреднали) <i>Живко</i>

08:45 - 09:45 Закуска

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА
10:15 - 13:00	Астродрама -Изборите, които правим <i>Алекс (със записване)</i>

10:15 - 16:00 Планинска разходка до езерата над хижа Вихрен с дихателна практика (*със сух обяд*)

13:30 - 14:30 Обяд

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Премиер
17:30 – 19:00	Йога практика - <i>Надя М.</i>	17:30 – 19:00	Интегративно дишане - представяне на метода - <i>Миглена</i>	17:30 – 18:30	Йога за деца - <i>Мари</i>

19:15 - 20:15 Вечеря

20:30 - 21:30 Киртан (**Зала х-л АСТЕРА**)

03.05 (НЕДЕЛЯ)

06:30 – 07:00 Паневритмични движения с музика - *Живко, Алекс, Снежи и Надя Н.* (на поляната пред х-л Премиер)

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ГОЛЯМА ЗАЛА Х-л Премиер
07:15 – 08:30	Йога практика <i>Живко</i>	07:15 – 08:30	Виняса йога практика (напреднали) <i>Мари</i>

08:45 - 09:45 Закуска

	ЗАЛА Х-Л АСТЕРА		ЗАЛА ДЕЦА Х-л Премиер
10:15 – 12:30	Интегрален поток <i>Живко</i>	10:15 – 11:30	Йога за деца и игри <i>Мария П. и Надя М.</i> (на поляната при <i>хубаво време</i>)

12:45 - 13:15 Медитация - *Живко*

13:30 - 14:30 Обяд

Освобождаване на хотела