



**ПРОГРАМА
ИНТЕГРАЛЕН ЙОГА РИТРИЙТ
х-л ПРЕМИЕР, Банско
15.06-18.06.2017**

15.06 (ЧЕТВЪРТЪК)

14:00 – 16:00 Настаняване

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
16:00 – 17:15	Дихателна практика и Медитация с гонг и тибетски купи – <i>Мари и Живко</i>	16:00 – 16:45	Йога за деца - <i>Мария П.</i>
17:30 – 19:00	Интегрална Йога практика за добре дошли :) - <i>Живко</i>	17:30 – 19:00	Арт Занимание - Мандали от цветен ориз – <i>Мари и Мира</i> (за възрастни и деца)

19:00 – 21:00 Вечеря

20:30 Голяма зала Кратко представяне на ритрийта и водещите

21:00 Голяма зала КОНЦЕРТ ЦИГУЛКА и ФЛЕЙТА – *Александър и Снежина Стойчеви*

16.06 (ПЕТЪК)

06:00 – 07:00 Посрещане на изгрева с дихателна практика и паневритмични упражнения с музика на поляната до х-л Премиер

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
07:15 – 08:30	Обща йога практика - <i>Мари</i>	07:15 – 08:30	Йога практика за напреднали – <i>Мария П</i>

08:00 - 10:00 Закуска

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
10:15 - 11:30	Арт занимание за възрастни - <i>Мира</i>	10:15 - 11:30	Обща ин-йога практика <i>Миглена Чордова</i>
11:45 – 13:00	Методът Силва – <i>Евгения Стаменова</i>		

10:00 - 13:15 Планинска разходка с дихателна практика (опция) – Тръгване от хотела в 10.00 ч

13:00 - 14:30 Обяд

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА		Поляната до х-л Премиер
15:00 – 15:50	Лекция: Иновативни Български Квантови Устройства за Самовъзобновяване <i>Вълко Чобанов</i>	15:00 – 15:50	Лекция: Как да се справяме по-добре с огромни масиви от информация <i>Кирил Стефанов</i>		
16:00 – 17:00	Упражнения за освобождаване от травми <i>Миглена Чордова</i>	16:00 – 17:00	Проява на гласа – музикално занимание за възрастни <i>Александър Стойчев</i>	16:15 – 17:00	Дихателна практика и Медитация с мантра <i>Мари</i>

17:15-18:45	Обща йога практика – <i>Живко</i>	17:15-18:15	Йога за деца – <i>Мария П.</i>	17:15-18:45	Обща йога практика сред Природата - <i>Мари</i>
--------------------	--------------------------------------	--------------------	--------------------------------	--------------------	--

19:00 – 21:00 Вечеря

21:00 – 22:00 **Голяма зала** - Йога Транс Данс - *Мари*

17.06 (СЪБОТА)

06:00 – 07:00 Посрещане на изгрева с дихателна практика и паневритмични упражнения с музика на поляната до х-л Премиер

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
07:15 – 08:30	Обща йога практика - <i>Мария П.</i>	07:15 – 08:30	Йога практика за напреднали - <i>Живко</i>

08:00 - 10:00 Закуска

10:00 Планинска разходка до х. Вихрен (опция), със **сух пакет храна** (с предварително записване) - Тръгване от хотела в 10.00 ч. с коли

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
10:15 - 11:30	Арт занимание за възрастни - <i>Мира</i>	10:15 - 12:15	Малка група за сериозна дихателна практика. 7 човека. <i>Миглена Чордова</i>

13:00 - 14:30 Обяд

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА		Поляната до х-л Премиер
15:00 – 15:50	Лекция: Ендокринната система - оркестърът на живота ни - <i>Елена Даскалова</i>	15:00 – 15:50	Лекция: Има ли смисъл в онлайн сътрудничеството. Иновативни онлайн проекти за децата ни <i>Райчин Рачев</i>		
16:00 - 17:00	Проява на гласа – музикално занимание за възрастни <i>Александър Стойчев</i>	16:00 – 17:00	Арт занимание за деца - <i>Мира</i>	16:15 – 17:00	Дихателна практика и Мандала медитация Ба Гуа <i>Мари</i>
17:15- 18:45	Обща йога практика - - <i>Мари</i>	17:15 - 18:15	Йога за деца – <i>Мария П.</i>	17:15 - 18:45	Обща йога практика сред Природата - <i>Живко</i>

19:00 – 21:00 Вечеря

21:30 - Киртан – *Мари и Йордан*

18.06 (НЕДЕЛЯ)

06:00 – 07:00 Посрещане на изгрева с дихателна практика и паневритмични упражнения с музика на поляната до х-л Премиер

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
07:15 – 08:30	Обща йога практика - <i>Живко</i>	07:15 – 08:30	Йога практика за напреднали - <i>Мари</i>

08:00 - 10:00 Закуска

	ГОЛЯМА ЗАЛА		МАЛКА ЗАЛА
10:00 – 11:00	Лекция: Психобиология – причини за наднормено тегло – <i>Борис Попхристов</i>	10:00 – 11:00	Йога за деца – <i>Мария П</i>
11:15-12:15	Лекция: Нива на съзнание – зелено-синьо-зелено <i>Живко</i>	11:15 – 12:00	Музикално занимание за деца <i>Снежи и Алекс</i>
12:30 - 13:00	Заклучителна медитация - <i>Живко</i>		

13:00 Освобождаване на хотела

13:00- 14:30 Обяд

Заб:

- ✓ За практиките са необходими йога постелки.
- ✓ Кухнята, която сме поръчали, е изцяло вегетарианска. Молим ви да се въздържате от месо, ако има сервирано такова на блок масата.
- ✓ Йога ритрийтът започва с вечеря и завършва с обяд.
- ✓ Апелираме към толерантно, търпеливо и приятелско отношение към персонала на х-л Премиер. Нека ги подкрепим в работата им! Благодарим!
- ✓ **Организаторите си запазват правото да правят корекции в програмата. Преглеждайте съобщенията на рецепцията.**

БЪДЕТЕ В ЙОГА!