



**ПРОГРАМА
ИНТЕГРАЛЕН ЙОГА РИТРИЙТ
х-л ПРЕМИЕР, Банско
21.06 - 24.06.2018**

21.06 (ЧЕТВЪРТЪК)

14:00 – 16:00 Настаняване

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера (на 10 мин от х-л Премиер)
16:00 – 18:30	Откриване <ul style="list-style-type: none"> • 21.06 – Световен ден на Йога - кратка история откъде започна всичко • Представяне на екипа • Медитация с гонг и тибетски купи • Поздрав към Слънцето и традицията на йога - Сурия намаскар

19:00 – 21:00 Вечеря

20:30 Голяма зала Запознаване с Ошо медитациите – *Свами Равиндра Бхарти*

22.06 (ПЕТЪК)

05:45 – 06:15 - Посрещане на изгрева с дихателна практика и упражнения **на поляната до х-л Премиер**

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
6:45 – 08:00	Обща йога практика - <i>Живко</i>	6:45 – 08:00	Йога практика за напреднали – <i>Мари</i>

07:00 - 10:00 Закуска

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
10:00 - 11:00	Медитация 1 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>		-----

11:00 - 11:30 Чай пауза

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
11:30 - 13:00	Медитация 2 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>		-----

12:30 - 14:30 Обяд

14:30 - 15:30 Почивка

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер

15:30 - 17:00	Медитация 3 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>	<i>Йога за деца – Мария П.</i>
----------------------	---	--------------------------------

17:00 - 17:30 Чай пауза

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера	ЗАЛА х. Премиер
18:30 - 20:00	Медитация 4 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>	-----

19:00 – 21:00 Вечеря

	ЗАЛА х. Премиер	
21:15 – 22:00	Споделяне/медитация	-----

23.06 (СЪБОТА)

05:45 – 06:15 - Посрещане на изгрева с дихателна практика и упражнения **на поляната до х-л Премиер**

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
6:45 – 08:00	Обща йога практика - <i>Живко</i>	6:45 – 08:00	Йога практика за напреднали – <i>Мари</i>

07:00 - 10:00 Закуска

10:00 – 13:00 – Разходка в планината

12:30 - 14:30 Обяд

14:30 - 15:30 Почивка

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
15:30 - 17:00	Медитация 1 сесия <i>Свами Равindra Бхарти</i>		<i>Арт занимание за деца - Мира</i>

17:00 - 17:30 Чай пауза

	ЗАЛА АСТЕРА		ЗАЛА х. Премиер
--	--------------------	--	------------------------

	х-л Астера		
18:30 - 20:00	Медитация 2 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>		<i>Разговор за българския език и история - Елена Диварова</i>

19:00 – 21:00 Вечеря

	ЗАЛА х. Премиер		
21:15 – 22:00	Споделяне/медитация		-----

24.06 (НЕДЕЛЯ)

05:45 – 06:15 - Посрещане на изгрева с дихателна практика и упражнения **на поляната до х-л Премиер**

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
6:45 – 08:00	Обща йога практика – <i>Мари</i>	6:45 – 08:00	Йога практика за напреднали – <i>Мария П.</i>

7:00 - 10:00 Закуска

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера		ЗАЛА х. Премиер
--	-----------------------------------	--	------------------------

10:00 - 11:00	Медитация 1 сесия <i>Свами Равиндра Бхарти</i>	<i>Арт занимание за деца - Мира</i>
----------------------	---	-------------------------------------

11:00 - 11:30 Чай пауза

	ЗАЛА АСТЕРА х-л Астера	ЗАЛА х. Премиер
11:30 - 12:30	Интегрален поток - Живко	-----

13:00 Освобождаване на хотела

12:30 - 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! Те ще направят най-доброто за нашия престой! Благодарим!
- ✓ **Организаторите си запазват правото да правят корекции в програмата. Преглеждайте съобщенията на рецепцията.**

БЪДЕТЕ В ЙОГА!