



**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 Папаянопол</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 и Мария Папаянопол</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 Папаянопол</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!