

ЙОГА-ДАНС ПУТЕШЕСТВИЕ

«Рождение Дэви»

Индия, Ришикеш,

1 – 10 мая 2020 г.

Красота, свобода, грация, Индия...

ПРОГРАММАⁱ

День	Время	Занятие / ведущая	Описание
День Первый 1 мая (пятница)	День прилёта. Размещение. Вечерний шэринг, знакомство с группой. В начале нашего Йога-данс погружения мы проведем огненную ягью – хаван, направленную на очищение тела, мыслей и поступков и получение благословений всех индийских Богов.		
День Второй 2 мая (суббота)	7:00	Подъём	
	7:30 – 9:30	УТРЕННЯЯ ЙОГА «ЖЕНСКАЯ СИЛА» Людмила	Практика на основе классической йоги, женской гормональной йоги и пси-телесной терапии, японской гимнастики МаккоХо, направленная на освобождения от тазового зажима и блока ног, раскрытие Муладхара (корневой) чакры, центрирование и заземление.
	9:30 – 10:30	Завтрак	

	10: 30– 12:00	ВВЕДЕНИЕ в индийский ТАНЕЦ <i>Альбина</i>	История возникновения, стили и «устройство» индийского храмового танца. Демонстрация танцев (<i>Альбина Сингх</i>).
	14:30 – 15:30	Обед	
	15:30 – 18:00	Личное время	
	18:00 – 19:00	Ужин	
	19:00 – 20:30	Йога Нидра с Вималом Шарма	Практика Йога Нидра – это практика так называемого глубокого йогического сна, является одной из самых глубоких медитаций и релаксационных техник.
	22:00	Отбой	
День Третий 3 мая (воскресенье)	7:00	Подъём	
	7:30 – 9:30	УТРЕННЯЯ ЙОГА «Потоки жизни» <i>Людмила</i>	Практика на основе тибетской йоги и пси-телесной терапии, направленная на освобождение от зажимов в области живота и поясницы, на раскрытие Свадхистана

			(пояснично-крестцовой) чакры, гармонизацию женских энергий (шакти).
	9:30 – 10:30	Завтрак	
	11: 00– 18:00	ЭКСКУРСИЯ в Пещеры Махайога Васиштхи и его жены – Дэви Арундати.	Помимо посещения пещер нас ждет Мантра Чантинг на берегу Ганги с Говиндом Сингхом .
	18:30 – 19:30	Ужин	
	20:00 – 21:30	ВЕЧЕРНИЙ ШЭРИНГ с Говиндом Сингхом	Вечерние посиделки. Обмен впечатлениями. Разговоры об индийской культуре с индийским йогом.
	22:00	Отбой	
День Четвертый 4 мая (понедельник)	7:00	Подъем	
	7:30 – 9:30	УТРЕННЯЯ ЙОГА «ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ» <i>Людмила</i>	Практика на основе классической йоги, пранаямы и психотелесной терапии, направленная на освобождение от диафрагмального зажима, раскрытие Манипура чакры (солнечное сплетение).
	9:30 – 10:30	Завтрак	

	10: 30– 12:00	КУКИНГ КЛАСС <i>Альбина и Говинд Сингхи</i>	Кулинарный мастер класс – индийская кухня. Уникальная возможность узнать секреты самых популярных и вкуснейших блюд индийской кухни "из первых рук" - от местных носителей культуры.
	12:30 – 13:30	Обед	Вместе оценим вкус приготовленной нами еды. Полезно, вкусно, красочно! Это будет запоминающееся мероприятие.
	13:30 – 17:00	Личное время	
	17:00 – 18:30	ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ <i>Альбина</i>	Знакомство с основными позициями рук, ног и жестами танца.
	18:30 – 20:00	Ужин	
	20:00 – 21:30	МЕДИТАЦИЯ с Вималом Шарма	Практика 16 шагов в традициях гималайской школы йоги.
	22:00	Отбой	
День Пятый 5 мая (вторник)	5:00	Подъём.	
	7:30– 9:00	ПРАНАЯМЫ с Говиндом Сингхом	Класс по пранаямам (дыхательным упражнениям)

			йогов).
	09:00 – 10:00	Завтрак.	
	10:00 – 16:00	ВЫЕЗД НА ДЖИПЕ В ДЖУНГЛИ. ПОСЕЩЕНИЕ ХРАМА МАЙА ДЭВИ НА ГОРЕ.	Посетим красивое природное место в джунглях и древний храм Богини, где ушел в самадхи её преданный.
	16:00 – 18:00	Личное время	По желанию прогулки по Ришикешу, шопинг.
	18:00 – 19:00	Ужин.	
	19:00 – 20:30	МЕДИТАЦИЯ с Вималом Шарма	Практика 16 шагов в традициях гималайской школы йоги.
	22:00	Отбой	
День Шестой 6 мая (среда) четверг	7:00	Подъём	
	7:30 – 9:30	УТРЕННЯЯ ЙОГА «ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ» Людмила	Практика на основе йоги и пси- телесной терапии, направленная на освобождение от грудо-плечевого зажима и блоков рук, раскрытие Анахата (сердечной) чакры. Медитация «Живое сердце».
	9:30 – 10:30	Завтрак	
	10: 30– 12:00	ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ Альбина	Ипостаси индийских божеств

			в индийском храмовом танце.
	13:00 – 14:00	Обед	
	14:00 – 18:00	Индийский шоппинг. Арти. Древний храм Бхарат Мандир.	В программе мероприятия также знакомство с церемонией поклонения Ганге и место, откуда начал свою историю Ришикеш.
	19:00 – 20:00	Ужин	
	22:00	Отбой	
День Седьмой 7 мая (четверг) (пятница)	7:00	Подъем	
	7:30– 9:30	Утренняя йога «Три верхних мира» <i>Людмила</i>	Практика на основе йоги и пси-телесной терапии, направленная на освобождение от шейно-горловых зажимов, лицевых масок, глазного и челюстного блоков, раскрытие Вишудха (горловая), Аджна (лобная), Сахасрара (теменная) чакр.
	9:30 – 10:30	Завтрак	
	13:00– 20:00	Экскурсия в Харидвар	Мы посетим древние храмы и места силы Харидвара, побываем на красивой

			церемонии поклонения Ганге.
	20:00– 21:00	Ужин	
	22:00	Отбой	
День Восьмой 8 мая (пятница)	7:00	Подъём	
	6:00 – 9:00	ПРАКТИКА «РАССВЕТ». Экскурсия по местам женской силы. Поездка на Шакти питх.	Встретим рассвет в Гималаях, посетим одно из священных мест Шакти (женской силы) - Кунджапури и проведём практику ПРАНАЯМЫ с Говиндом Сингхом.
	9:30 – 10:30	Завтрак	
	10: 30– 13:00	Личное время	
	13:00 – 14:00	Обед	
	14:00 – 19:00	Личное время	По желанию прогулки по Ришикешу, шопинг.
	19:00 – 20:00	Ужин	
	20:00 – 22:00	ВЕЧЕРНИЙ ШЭРИНГ с Говиндом Сингхом	Разговоры об индийской культуре с индийским йогом.
	22:00	Отбой	
День Девятый 9 мая (суббота)	7:00	Подъём	
	7:30– 9:30	ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ <i>Альбина</i>	Разучиваем небольшой

			индийский танец.
	9:30 – 10:30	Завтрак	
	10: 30– 13:00	ЖЕНСКИЙ КРУГ «МАХАРАНИ» <i>Альбина</i>	Это будет чудесный женский круг, где мы научимся наряжаться в индийское сари , надевать украшения, наносить макияж и узнаем много интересного о женской красоте согласно Ведам.
	13:00 – 14:00	Обед	
	14:00 – 18:00	Личное время	
	18:00 – 19:00	ФОТОСЕССИЯ	По желанию мы устроим фотосессию в сари на фоне красивой природы и Ганги.
	19:00 – 20:00	Ужин	
	20:00 – 21:30	ПРОЩАЛЬНЫЙ ШЭРИНГ.	Вечеринка с чайной церемонией и танцами. Завершительный шэринг с участниками йога-данс путешествия, обмен впечатлениями, отзывы.
	22:00	Отбой	

**День
Десятый
10 мая
(воскресенье)**

День отъезда участников путешествия.

ⁱ В ПРОГРАММУ МОГУТ БЫТЬ ВНЕСЕНЫ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ (КАСАЮЩИЕСЯ ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ИНЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ), О КОТОРЫХ МЫ КОНЕЧНО ЖЕ ПРЕДУПРЕДИМ ВАС ЗАРАНЕЕ.