

## Осенний Йога-Ретрит | Бирючий, 11-13 сентября

### О структуре ретрита и Йоге:

Заезжаем 11-го сентября утром. Первая установочная тренировка начинается примерно в 10:00. На ней мы обсудим основные детали программы и договоримся о точном расписании каждого дня. Наполненные и счастливые мы уезжаем домой 13-го сентября во второй половине дня.

На тренинге мы практикуем йогу утром, днем и вечером. Средняя продолжительность тренировок - 2 часа.

- Утренняя практика посвящена медитации на рассвете и пранаяме при ходьбе, которую мы практикуем прямо на берегу моря. *Breathwalk* - это особый способ дыхания, который можно использовать и как пранаяму и как медитацию одновременно. Продолжение утренней практики в зале для йоги – активизация стоп, работа с животом, элементы традиционной суставной гимнастики Сукшма и Стхул Вьяяма, Сурья-Намаскар и практика Йога-Нидры.
- Дневное время будет посвящено изучению Йога-Сутр Патанджали, дыхательным техникам (Пранаяме) и медитации в Шавасане.
- Вечерняя практика йоги будет строиться на основе последовательности Дхарма Миттра йоги и в целом будет посвящена аспектам работы в асанах, правкам тела и методам работы с вниманием, как основным инструментом работы с умом и погружениям в глубокую Йога-Нидру.

### Подробный распорядок дня:

#### 11 сентября, пятница

09:00-10:00 - заезд на базу и расселение;

10:00-12:00 - знакомство и практика Сукшма и Стхул-Вьяямы (суставная гимнастика);

12:00-15:00 - обед и свободное время;

15:00-16:00 - чтение Йога-Сутр Патанджали и мантра-медитация Ом;

16:00-18:00 - свободное время;

18:00-20:00 - вечерняя практика Хатха-Йоги;

20:00 - ужин;

22:00 - отход ко сну.

#### 12 сентября, суббота

06:00-06:30 - подъем и утренние процедуры;

06:30-08:30 - пранаяма при ходьбе и утренняя практика Хатха-Йоги;

09:00-10:00 - завтрак и свободное время;

10:00-13:00 - свободное время;

13:00-14:00 - чтение Йога-Сутр Патанджали и пранаяма;

14:00-17:00 - обед и свободное время;

17:00-18:30 - практика Хатха-Йоги и медитация в Йога-Нидре;

18:30-20:00 - ужин и свободное время;

22:00 - отход ко сну.

**13 сентября, воскресенье**

06:00-06:30 - подъем и утренние процедуры;

06:30-08:30 - пранаяма при ходьбе и утренняя практика Хатха-Йоги;

09:00-12:00 - завтрак и свободное время;

12:00 - сбор и выезд из номеров;

12:00-13:00 - обед;

13:00-15:00 - практика Хатха-Йоги и медитация в Йога-Нидре;

15:00-16:00 - шеринг и коллективное фото;

16:00 - отъезд домой.