## Подробная программа и расписание ретрита | 13-14 марта 2021

Мы заезжаем 13-го марта утром (суббота). Первая установочная тренировка начнется в 10:00. На ней мы сделаем общую традиционную суставную разминку, Сурья-Намаскар и Йогасану с пранаямой. Отъезд домой вечером 14-го марта около 17:00 в воскресенье.

☝ На тренинге мы практикуем йогу утром и вечером. Средняя продолжительность тренировок до 2-х часов.

 Утренняя практика посвящена активизации организма через работу с животом, элементы традиционной суставной гимнастики Сукшма и Стхул Въяяма, Сурья-Намаскар и практика Пранаямы

 Вечерняя практика йоги будет строиться на включении тела через практику Чандра-Намаскар и погружению в глубокую Йога-Нидру. После практики чтение и обсуждение Йога-Сутр Патанджали – древнего текстового первоисточника по Аштанга Йоге.

**Подробный распорядок дня:**

**13 марта, суббота**
10:00-12:00 - заезд и утренняя практика медитации и Хатха-Раджа Йоги;
12:00-13:00 - обед и прогулка в лес;
17:00-19:00 - вечерняя практика и теория Йоги;
19:00-19:30 - ужин;
20:00-22:00 - посещение сауны (по желанию);
22:00 - отход ко сну.

**14 марта, воскресенье**
07:00-09:00 - утренняя практика пранаямы и Хатха-Йоги;
09:30-10:30 - завтрак и прогулка в лес;
12:00-13:00 - обед;
14:00-16:00 - завершающая практика Хатха-Раджа Йоги;
16:30-17:30 - дружеское чаепитие, шеринг и отъезд домой.