



Расписание фестиваля "Йога-радуга" 2 мая - 6 мая 2019

2 Май	07.30-10.00 <i>Михаил Баранов</i> Пранаяма - утилитарные и универсальные аспекты Практический экскурс от дыхательных व्याем к классическим пранаямам и основам раджа-йоги <i>Практика</i>	13.00-15.00 <i>Глеб Мазаев</i> Мышечные рефлексы в Хатха Йоге Теоретический разбор трёх главных релексов. Практические блоки, направленные на осознание собственных механизмов работы <i>Теория + Практика</i>	15.30-17.30 <i>Мадаван Мунусами</i> Асаны, пранаямы и основы медитации Первый мастер-класс - теория и практика в традиции Шивананда-йоги <i>Теория + Практика</i>	19.30-21.30 <i>Илья Журавлёв</i> Йога-нидра "5 уровней сознания" Очищение сознания и подсознания от негативных программ <i>Теория + Практика</i>
	3 Май	07.30-09.30 <i>Майк Стюарт</i> Тантрическая Хатха Йога Динамическая практика, сочетающая асаны, мудры, бандхи и пранаямы, а также пение мантр <i>Теория+практика</i>	13.00-15.00 <i>Мадаван Мунусами</i> Асаны, пранаямы и основы медитации Второй мастер-класс - теория и практика в традиции Шивананда-йоги <i>Теория + Практика</i>	15.30-17.30 <i>Майк Стюарт</i> Шри Видья. Знакомство с традицией Класс в формате Сатсанг, изучение философии и некоторых мантр в традиции Шри Видья <i>Мягкая практика</i>
4 Май	07.30-09.30 <i>Эндрю Эплер</i> Аштанга виньяса йога 1 серия Линия традиции Шри Т. Кришнамаচারьи - Шри Б.Н.С. Айенгара. Лед-класс <i>Практика</i>	13.00-15.00 <i>Майк Стюарт</i> Творческое самовыражение "Запись своей души", "Самовыражение через движение и пение", "Упражнение на доверие", киртан <i>Практика</i>	15.30-17.30 <i>Мадаван Мунусами</i> Асаны, пранаямы и основы медитации Третий мастер-класс - теория и практика в традиции Шивананда-йоги <i>Теория + Практика</i>	19.30-21.30 <i>Евгений Пустошкин</i> Интегральная медитация Мастер-класс по техникам "медитации" по методу Кена Уилбера <i>Теория+практика</i>



Расписание фестиваля "Йога-радуга" 2 мая - 6 мая 2019

5 Май	07.30-09.30	13.00-15.00	15.30-17.30	19.30-21.30
	<i>Эндрю Эплер</i>	<i>Анна Лунегова</i>	<i>Глеб Мазаев</i>	<i>Евгений Пустошкин</i>
	Аштанга виньяса йога 2 серия	Чакра балансинг	Интенсив по гибкости	Холосценденция
	Линия традиции Шри Т. Кришнамаচারьи - Шри Б.Н.С. Айенгара. Лед-класс	Работа с энергетическими центрами по методу Шерон Гэннон	Общий класс на развитие силы и гибкости с акцентом на продольный и поперечный шпагат	Психологический класс по работе со своим "внутренним миром" и коммуникации с другими людьми
	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>
6 Май	07.30-09.30	13.00-15.00	15.30-17.30	19.30-21.30
	<i>Анна Лунегова</i>	<i>Глеб Мазаев</i>	<i>Анна Лунегова</i>	<i>Эндрю Эплер</i>
	Раскрытие тазобедренных суставов	Бодхичитта медитация	Дживамукти виньяса крама	Фильм+лекция
	Открытый класс Дживамукти Йоги, включающий все аспекты метода	Работа с клешами (омрачениями ума), в основном с гневом	Авторская последовательность практики виньясы, направленная на соединение дыхания с движением	История школы йоги майсорского дворца, основы философии йоги в изложении Б.Н.С. Айенгара.
	<i>Практика</i>	<i>Лекция + Практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Лекция+показ фильма</i>