

ЙОГА-РАДУГА в Подмосковье 10-12 июня

Завтрак 10.00 - 11.15

Обед 17.30 -18.45

	7.30-10.00 – практика	12.15 -14.15 – лекции, практика	14.45 -17.15 – практика	19.00-21.00 – лекции
10 июня	<p>07.30 - 08.00 - открытие</p> <p>08.00 – 10.30 Большой зал</p> <p>Михаил Баранов (Москва) «Йога108» - воздействие техник йоги на вегетативную нервную систему, упражнения для активизации симпатки и парасимпатки, их место в тренировочной последовательности. Теория и практика. Уровень: легкий-средний</p> <p>08.00 – 10.30 Открытая площадка</p> <p>Мария Шалимова (Москва) «Аштанга виньяса йога Шри К. Паттабхи Джойса. 1 серия» Осваиваем первый уровень классической аштанга виньяса йоги. Уровень: средний-сложный</p>	<p>Большой зал</p> <p>Илья Журавлев (Москва) «Циклическая медитация» - глубокое расслабление и новые ощущения своего тела. Теория и практика. Уровень: легкий</p> <p>Малый зал</p> <p>Екатерина Степанова (Санкт-Петербург) Тибетская янтра-йога. Практика асан в динамике с регулировкой дыхания. Уровень: легкий-средний</p>	<p>Большой зал</p> <p>Мария Шалимова (Москва) «Прогибы без боли». Корректная подготовка и отстройка прогибов разного уровня сложности. Если вы чувствуете дискомфорт в прогибах, если они у вас плохо получаются – тогда этот урок будет особенно полезен для вас. Уровень: легкий-средний</p> <p>Открытая площадка</p> <p>Ольга Буланова и Владимир Зайцев (Москва) «Эка Пада Ширшасана и Йога Дандасана как этапы освоения Падмасаны». Уровень: сложный-интенсивный.</p>	<p>Большой зал</p> <p>Артем Фролов (Санкт-Петербург) Индивидуализация кумбхак в практике пранаямы. Лекция</p> <p>Малый зал</p> <p>Мария Воробьева (Москва) – «Инь-йога» - теория и практика. Уровень: легкий-средний</p>

	7.30 -10.00 – практика	12.15 -14.15 – лекции, практика	14.45 -17.15 – практика	19.00 - 21.00 – лекции
11 июня	<p>Открытая площадка</p> <p>Роман Рокотел (Киев) «Тапас Йога» (йога устремленности). Занятие построено из простых упражнений, но их последовательность и цикличность повторений обеспечивают хорошую, жаркую тренировку мышц, укрепляют нервы и силу воли. Вы столкнетесь с различными трудностями, которые нужно достойно принять, сохраняя дух йоги, потому как эти трудности – наши лучшие учителя. Уровень: средний-сложный</p> <p>Большой зал</p> <p>Сергей Литая (Москва) «Дыхание как изначальный аспект практики. Техники мышечной активации». Практическое занятие. Уровень: средний-сложный</p>	<p>Открытая площадка</p> <p>Сергей Литая (Москва) «Суставно-сухожильная гимнастика йогов». Практическое занятие. Уровень: средний-сложный</p> <p>Большой зал</p> <p>Артем Фролов (Санкт-Петербург) Йога-терапия позвоночника – поясничный отдел. Теория и практика Уровень: легкий</p>	<p>Большой зал</p> <p>Саймон Борг-Оливер (Австралия) Движение энергии и информации в теле. На этом занятии Саймон покажет, как пробуждать энергию и эффективно двигать ее в вашем теле. Вы научитесь чувствовать и пробуждать связи между клетками вашего тела. Уровень: легкий-средний</p>	<p>Большой зал</p> <p>Илья Журавлев (Москва) Йога-Нидра. Полеты во сне и наяву. Техника глубокого расслабления и очищения подсознания. Практика. Уровень – легкий.</p> <p>Малый зал</p> <p>Мария Воробьева (Москва) - Анатомия и биомеханика асан Лекция</p>

	07.30 -10.00 – практика	11.30 -13.30 – лекции, практика	14.15 -16.30 – практика	17.00 – ужин, отъезд
12 июня	<p>Большой зал</p> <p>Саймон Борг-Оливер (Австралия) «Пробуждение энергии чакр в теле». На этом занятии вы научитесь эффективно пробуждать центры эндокринной и нервной системы, которые соотносятся с чакрами в традиционной индийской йоге. Эти энергетические центры могут быть активизированы с помощью регулярных движений спины, воздействующих на каждый позвонок в трех направлениях. Уровень: средний-сложный</p> <p>Открытая площадка</p> <p>Роман Рокотел (Киев) «Пробуждение Шакти»: - Ом медитация, - медитация Сурья Намаскар, - Сукшма-Вьяямы, - утренняя композиция асан, - шавасана, медитация «Приветствие новому дню» Уровень: легкий-средний</p>	<p>Открытая площадка</p> <p>Александр Куликов (Москва) Кундалини-йога школы Йоги Бхаджана. Уровень: легкий-средний</p> <p>Большой зал</p> <p>Михаил Баранов (Москва) «Йога108» «Кумбхака в асанах» Динамическая гипоксическая тренировка. Особенности воздействия на различные системы организма. Задержки дыхания в асанах – зачем они нужны, чем отличаются от классической пранаямы. Травмобезопасность: базовые условия для такого типа тренировки, как правильно осваивать кумбхаку, многообразие применения бандх. Психотехнические приемы в качестве предпосылки для медитативных практик. Уровень: сложный-интенсивный</p>	<p>Большой зал</p> <p>Александр Куликов (Москва) Гонг-медитация. Уровень: легкий</p> <p>Открытая площадка</p> <p>Роман Рокотел (Киев) «Кундалини-лайя йога». Особенность этого занятия – в глубоком изменении психологического состояния. Практика бандх, мудр, пранаям, крий; продолжительная фиксация в асанах, раскрывающая внутреннюю сущность и трансформирующая сознание. Уровень: средний-сложный</p>	

www.yogafest.info

Менеджер фестиваля (абонементы, орг. вопросы, кроме проживания) +7 985 107 10 00 (Мила)

Менеджер по расселению в ВКС Кантри (проживание) +7 925 462 31 22 (Светлана)