

30 апр.	07.30-10.00	13.20-15.20	15.30-18.00	19.30- 22.00
	<p><i>Михаил Баранов</i></p> <p><b>Динамика: «Карана-крама»</b>  <b>Статика: «активное» выполнение асан стоя,</b>  техника работы ног, балансы и спиральные движения,  «универсальный» комплекс для снятия напряжения с мышц ног</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Светлана Каджая</i></p> <p><b>«Основы тайского массажа для начинающих»</b></p> <p><i>Мягкая практика</i></p>	<p><i>Леонид Кедров</i></p> <p><b>Йога в городе.</b></p> <p>Как практиковать максимально эффективно при ограниченном ресурсе времени.</p> <p><i>Теория+Практика</i></p>	<p><i>Илья Журавлев</i></p> <p><b>«Суть Йоги»</b></p> <p>Главные цели практики йоги и методы достижения этих целей на основе ключевых идей из текстов первоисточников – Упанишад и Йога Сутр Патанджали</p> <p><i>Лекция</i></p>
1 мая	07.30-10.00	13.20-15.20	15.30-18.00	19.30- 22.00
	<p><i>Леонид Кедров</i></p> <p><b>Балансы на руках. От простого к сложному.</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Михаил Баранов</i></p> <p><b>«То, чего нет в Хатха-йоге, но есть в Раджа-йоге»</b></p> <p>Самьяма в Раджа-йоге и Випассана в буддизме , как два основных режима работы с вниманием»</p> <p><i>Лекция + Практика</i></p>	<p><i>Илья Журавлев</i></p> <p><b>Виньяса-Крама Йога в традиции позднего Кришнамачарьи.</b></p> <p>Практическая последовательность.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Андрей Головинов</i></p> <p><b>«Пракрити – ваша аюрведическая конституция»</b></p> <p>Семь основных «конституциональных типов». Классические методы определения, согласно Сушрута-самхите и Чарака-самхите</p> <p><i>Лекция</i></p>
2 мая	07.30-10.00	13.20-15.20	15.30-18.00	19.30- 22.00
	<p><i>Леонид Кедров</i></p> <p><b>Акро-йога</b></p> <p>Ощущение Полета. Скрытые ресурсы нашего тела. Восторг и эйфория.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Илья Журавлев</i></p> <p><b>«Лестница к Раджа Йоге»</b></p> <p>В качестве разминки – динамический комплекс «Притхви намаскар,Ряд традиционных пранаям,медитация «Чидакаша дхарана»</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Михаил Баранов</i></p> <p><b>Стхула-вьаяма и Асана-крама</b></p> <p>комплекс с акцентом на укрепление мышечного корсета</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Андрей Головинов</i></p> <p><b>«У природы нет плохой погоды?»</b></p> <p>Сезонный распорядок жизни и построение рациона согласно индивидуальному типу пракрити</p> <p><i>Лекция</i></p>

3 мая	07.30-10.00	13.00-14.50	15.00-18.00	20.00- 22.00
	<p><i>Саймон Борг Оливер</i></p> <p><b>Практическая анатомия и последовательность работы с верхними конечностями</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Светлана Каджая</i></p> <p><b>«Основы тайского массажа для начинающих»</b></p> <p><i>Мягкая практика</i></p>	<p><i>Михаил Баранов и Илья Журавлёв</i></p> <p><b>от Прана-вьяямы к Пранаяме + Йога-нидра с трансовой прогрессией</b></p> <p>от дыхательных вьяям к тренировке внимания в условиях гипоксии к практическому погружению в возможные варианты личного будущего, используя ресурсы своего подсознания.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Андрей Головинов</i></p> <p><b>«Традиционная Аюрведа в современном мире» – методы и возможности</b></p> <p>ответы на вопросы</p> <p><i>Лекция+Брифинг</i></p>
4 мая	07.30-10.00	13.20-15.20	15.30-18.00	20.00- 22.00
	<p><i>Виталий Литвинов</i></p> <p><b>Мастер-класс «Колени»</b></p> <p>Полезен для людей с проблемами в коленях, для готовящихся или уже сделавших операцию на коленях, а также для тех, кто хочет сохранить их здоровье</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Космин Янку</i></p> <p><b>Космическая аштанга садхана: путь пламени – пробуждение огня</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Виталий Литвинов</i></p> <p><b>Йога Айенгара. От простого к сложному</b></p> <p>Основные особенности Айенгар-йоги. Уровни занятий и способность к пониманию. Продвижение в глубины практики. Связь Асан с другими степенями Аштанга Йоги</p> <p><i>Теория+Практика</i></p>	<p><i>Артём Фролов</i></p> <p><b>Йога и остеопороз</b></p> <p>грамотное построение практики йоги при остеопорозе</p> <p><i>Лекция</i></p>

5 мая	07.30-10.00	11.30-13.30	15.30-18.00	19.30- 22.00
	<p><i>Виталий Литвинов</i></p> <p><b>Мастер-класс «Пинча Майюрасана – поза пера павлина»</b></p> <p>подготавливающие позы, этапы освоения, ключевые моменты, работа при проблемах с суставами рук, вариации для смещения акцентов воздействия позы, вариации для «продвинутых» учеников.</p> <p><b>Противопоказания:</b> месячные, воспалительные процессы в голове, проблемы с давлением, заболевания глаз.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><b>Брифинг</b></p> <p><b>Вопросы к преподавателям</b></p> <p><i>ДЛЯ ВСЕХ</i></p>	<p><i>Космин Янку</i></p> <p><b>Космическая аштанга садхана: путь шакти – обретение силы</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Артём Фролов</i></p> <p><b>Йогатерапия позвоночника</b></p> <p>Практические методы йогатерапии при остеохондрозе и межпозвоноковых грыжах</p> <p><i>Практика</i></p>
6 мая	07.30-10.00	13.20-15.20	15.30-18.00	19.30- 22.00
	<p><i>Саймон Борг Оливер</i></p> <p><b>«Эффекты дыхательных практик на сердечно-сосудистую и легочную системы»</b></p> <p><i>Лекция + Практика</i></p>	<p><i>Космин Янку</i></p> <p><b>Космическая аштанга садхана – путь саттвы – обретение покоя</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Саймон Борг Оливер</i></p> <p><b>Практическая анатомия и последовательность работы с нижними конечностями</b></p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Артём Фролов</i></p> <p><b>Современная йогатерапия – методы и возможности</b></p> <p>Брифинг (вопросы и ответы) на тему возможностей современной йогатерапии</p> <p><i>Лекция</i></p>

занятия отмеченные так можно посещать вдвоём по абонементу на двоих