



Расписание фестиваля "Йога-радуга" 30 апреля - 5 мая 2018

30 апр	07.30-09.30	13.00-15.00	15.15-17.15	19.30-21.30
	<p><i>Михаил Баранов</i></p> <p>Виньяса-крама - традиция и инновации</p> <p>Применение волнового и спирального движения в простых и сложных виньясах. Виньясы для перераспределения мышечного тонуса и для развития силы и выносливости</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Эдди Венто</i></p> <p>«Innerlock». Внутренняя связь, соединение</p> <p>Знакомство со стилем, метод само-коррекции, позволяющий углубить и освободить дыхание.</p> <p><i>Мягкая практика</i></p>	<p><i>Илья Журавлев</i></p> <p>Yoga108 Ganesha Power</p> <p>Практическая последовательность хатха йоги на основе методов традиционных индийских школ – Виньяса Крама йоги Кришнамачарьи и школы Дхирендры Брахмачари</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Егор Кулаковский</i></p> <p>«Стхирам» или силовые аспекты асан в практике хатха-йоги</p> <p>Зачем и какая сила нужна йогину, как ее развивать. Основные физиологические аспекты силовой работы в практике йоги, влияние её на здоровье тела и психическую устойчивость ума</p> <p><i>Лекция</i></p>
1 мая	07.30-09.30	13.00-15.00	15.15-17.15	19.30-21.30
	<p><i>Егор Кулаковский</i></p> <p>Практика «Стхирам Сукхам»</p> <p>Интенсивная практика Хатха-йоги, построенная из традиционных асана и виньяс</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Александр База Луко</i></p> <p>«Локанатх йога» - знакомство со стилем</p> <p>Пранаяма, мягкий подход к асане, мудры, бандхи, крии и техники концентрации (дхарана)</p> <p><i>Теория + Практика</i></p>	<p><i>Игорь Пантюшев</i></p> <p>Йога. Культура движения</p> <p>Подход к практике асан. Отличия от физических упражнений. Новые решения в привычных действиях.</p> <p><i>Теория+практика</i></p>	<p><i>Александр Адушкин</i></p> <p>Ценности и Реализация</p> <p>Духовные и психологические основания успеха в любой сфере жизни</p> <p><i>Лекция</i></p>
2 мая	07.30-09.30	13.00-15.00	15.15-17.15	19.30-21.30
	<p><i>Игорь Пантюшев</i></p> <p>«Культура движения». Практический класс по хатха-йоге</p> <p>Мы рассмотрим все базовые положения тела и дадим равномерную нагрузку на позвоночник, рычаги ног и рук</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Эдди Венто</i></p> <p>«Внутреннее/внешнее состояние»</p> <p>Серия техник для улучшения внешней/физической и внутренней/ связанной с дыханием практики, основанная на изучении Общего Адаптационного синдрома.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Анастасис Котсогьяннис</i></p> <p>«Зорба Йога» – свободная последовательность</p> <p>Последовательность, сочетающая поток динамики со статической созерцательностью</p> <p><i>Практика</i></p>	<p><i>Александр Адушкин</i></p> <p>«Светская випассана». Классика и Современность</p> <p>О традиционной буддийской технике медитации випассана и ее современных вариантах</p> <p><i>Лекция+практика</i></p>

3 мая	07.00-09.30	13.00-15.00	15.15-17.15	19.30-21.30	
	<i>Алехандро Баэза Луко</i>	<i>Игорь Пантюшев</i>	<i>Даг Свенсон</i>	<i>Александр Адушкин</i>	
	Core – сила изнутри	Йога в настоящем	«Садхана Йога Чи» – текучая сила	Релаксация: Доверие, преданность, спонтанность	
	Практика для укрепления мышц торса, а также асаны для контроля мышц живота и корпуса.	Правки, модификации и этапы освоения асан с поправкой на «реальные» показатели практикующего	Плавное сочетание мягких и жестких асан, связанных между собой легкими (без мышечного напряжения) и интенсивными (силовыми) виньясами	Псевдомассажный класс с неожиданно глубоким смыслом.	
	<i>Практика</i>	<i>Мягкая практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	
4 мая	07.00-10.00	11.45-13.45	14.00-15.50	16.00-18.00	20.00- 22.00
	<i>Михаил Баранов, Илья Журавлёв</i>	<i>Егор Кулаковский</i>	<i>Анастасис Котсогьяннис</i>	<i>Все препода-ватели</i>	<i>Даг Свенсон</i>
	Движение-дыхание-сознание-подсознание	Йога-терапия позвоночника и мышц спины	Спирали и круги «Зорба йоги»	Панельная дискуссия	Медитация и само-осознание
	Тонизирующие дыхательные техники, кумбхака в асанах, брахма-мудра-пранаяма и небольшая медитация (Михаил) + компактная йога-нидра (Илья)	Обзор патологий и причин, методы решения проблем	Последовательность асан со спиральными и круговыми движениями.	Вопросы и ответы	Обзор концепции медитации, разных типов этой практики, 5 элементов практики медитации
	<i>Практика</i>	<i>Теория+Практика</i>	<i>Практика</i>		<i>Теория+Практика</i>
5 мая	07.00-09.30	13.00-15.00	15.15-17.15	19.30-21.30	
	<i>Эдди Венто</i>	<i>Алехандро Баэза Луко</i>	<i>Даг Свенсон</i>	<i>Анастасис Котсогьяннис</i>	
	Аштанга виньяса йога Co2/O2 класс	Пранаяма – сила вашего дыхания	Осваивая секреты потока йоги	Парная работа в асанах с элементами тайского массажа и остео-тай.	
	Практика первого уровня аштанга виньяса йоги под голос инструктора (лэд-класс), позволяя понимать йогу осознанно	Пранаямы, которые принадлежат к «восьми кумбхакам». Концентрация, активизация дыхания, необходимый разогрев физического тела, серия пранаям и правильное расслабление в конце	Текущие движения мягких и жестких форм виньясы, как перенести этот подход в жизнь. Влияние линий течения энергии в виньясах могут позитивно влиять на вашу повседневную жизнь	Парная работа в асанах с элементами тайского массажа и остео-тай.	
	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	<i>Практика</i>	