



## Расписание фестиваля Йога Радуга 2023

23 октября	7:30-9:30 <i>Анна Лунегова</i> <b>Практика</b>	9:30-11:00 <b>завтрак</b>	12:00-14:00 <i>Алёна Тихонова</i> <b>Теория + практика</b>	14:00-16:30 <b>перерыв на море</b>	16:30-18.30 <i>Михаил Баранов</i> <b>Практика</b>	18:30-19:45 <b>ужин</b>	20:00-21:30 <i>Мадаван Мунусами</i> <b>Лекция</b>	
	Дживанмукти-йога - движение вперед		Искусство правок в асанах		Бандхи в пранаяме		Шивананда Йога, сатсанг	
24 октября	7:30-9:30 <i>Виталий Литвинов</i> <b>Практика</b>	9:30-11:00 <b>завтрак</b>	12:00-14:00 <i>Анна Лунегова</i> <b>Теория + практика</b>	14:00-16:30 <b>перерыв на море</b>	16:30-18.30 <i>Виталий Литвинов</i> <b>Теория + Практика</b>	18:30-19:45 <b>ужин</b>	20:00-21:30 <i>Мадаван Мунусами</i> <b>Лекция</b>	21:30-23:00 <b>Киртан</b>
	Йога Айенгара, как она есть		Притхви Намаскар, приветствие земле		Жесткое тело, как с ним работать		Шивананда Йога, сатсанг	
25 октября	7:30-9:30 <i>Михаил Баранов</i> <b>Практика</b>	9:30-11:00 <b>завтрак</b>	12:00-14:00 <i>Виталий Литвинов</i> <b>Теория + практика</b>	14:00-16:30 <b>перерыв на море</b>	16:30-18.30 <i>Анна Лунегова</i> <b>Теория + Практика</b>	18:30-19:45 <b>ужин</b>	20:00-21:30 <i>Мадаван Мунусами</i> <b>Лекция</b>	
	Бандхи в асанах		Центр Тяжести		Ассистирование в асанах		Шивананда Йога, сатсанг	
26 октября	7:30-9:30 <i>Илья Журавлёв</i> <b>Практика</b>	9:30-11:00 <b>завтрак</b>	12:00-14:00 <i>Алёна Тихонова</i> <b>Теория + Практика</b>	14:00-16:30 <b>перерыв на море</b>	16:30-18.30 <i>Михаил Баранов</i> <b>Теория + Практика</b>	18:30-19:45 <b>ужин</b>	20:00-21:30 <i>Илья Журавлёв</i> <b>Практика</b>	21:30-23:00 <b>Киртан</b>
	Сангам - слияние рек йоги		Мандала йога		Применение пропсов в динамических практиках йоги		Циклическая медитация, расширенная версия	
27 октября	7:30-9:30 <i>Алёна Тихонова</i> <b>Теория + Практика</b>	9:30-11:00 <b>завтрак</b>	12:00-14:00 <i>Мадаван Мунусами</i> <b>Практика</b>	14:00-16:30 <b>перерыв на море</b>	16:30-18.30 <i>Михаил и Илья</i> <b>Совместная практика</b>	18:30-19:45 <b>ужин</b>	20:00-21:30 <i>Илья Журавлёв</i> <b>Практика</b>	
	Балансы на руках		Шивананда Йога, пранаяма		Пранаяма, Прана-дхарана, Нада-дхарана, Грантха-дхарана		Терапия частей - трансовое погружение (йога нидра)	