

Расписание занятий семинара-практикума «Разумное тело» - осень 2019!

Место проведения ВДЦ «Орленок», Туапсинский район
 Время проведения 31 августа – 08 сентября 2019 г.

Режим работы семинара-практикума

07-- 00 Утренняя практика на площадках Центра
 09 – 00 **ЗАВТРАК**
 10 – 00 Морские программы
 11-- 00 Образовательная программа
 13 – 00 **ОБЕД**
 14 – 15 Образовательная программа
 15 – 30 Морские купания
 17 – 00 Вечерняя практика
 18 – 45 **УЖИН**
 20 – 00 Творческие мероприятия семинара; дыхательные практики

№	Дата	Время	Вид занятия	Наименование темы	Преподаватель	Место проведения
1	2	3	4	5	6	7
1	31.08.	17-00 20-00	Вечерняя практика Анонс программы	Классическая Йога Дыхательные практики	Ананда Е. Оргкомитет Ананда Е.	Спортплощадка Стремительного Набережная Солнечного
2	01.09 <u>День</u> <u>Знаний</u>	07- 00 10-00 11-00 16-00 17-00 20-00	Утренняя практика Водные программы Занятия на воде Вечерняя практика Творческая встреча	Презентация курса « Апнеа йога » Экскурсия по центральной усадьбе ВДЦ Орлёнок. Аква-йога Техники занятий родителей с детьми при обучении плаванию по системе Bright Light Хатха Йога Театрализованное представление <i>«Танцы с огнём»</i>	Малыхина Л. Специалист ВДЦ Малыхина Л Малыхина Л Ананда Е. Краснодарский коллектив <i>Arkana</i>	Набережная У Камня Солнечного Солнечный — пляж Солнечный — пляж (дкс-малый бассейн) Спортплощадка Стремительного Площадка у стол Стремительного

3	02.09	07-00 10-00 11-00 16-00 17-00 20-00	Утренняя практика Морские прогр-мы Фитнес-программы Вечерняя практика Интеллектуальная гостинная	Занятие курса « Апнеа йога » Аква-аэробика «Омоложивающая гимнастика с элементами Йоги» Оздоровительный Цигун Современный подход к интегральной практике хатха-йоги. Атлетика и растяжение. Равномерная нагрузка на основные зоны тела. Особенности развития Йоги в современных условиях. Дыхательные практики	Малыхина Л. Сандул А. Игнатъев В.Б. Зюзина Ю. Ананда Е. Игнатъев В.Б. Малыгина Л. Ананда Е.	Набережная Солнечный — пляж Беседка Солнечного Набережная- сосн.аллея Спортплощадка Стремительного Палатка Солнечного
4	03.09.18	07- 00 10-00 11-00 16-00 17-00 20-00	Утренняя практика Морские прогр-мы Фитнес-прграммы Вечерняя практика Дискуссионный клуб	Хатха Йога — особенности утренней практики Аква-аэробика Оздоровительный Цигун Пилатес Древнеславянская, женская практика «Рождение звезды» Культуры «Здорового питания» - развитие понятий, взгляды Дыхательные практики	Ананда Е. Сандул А. Зюзина Ю. Сандул А Малыгина Л. Игнатъев В.Б. Малыгина Л. Ананда Е.	Набережная Солнечный — пляж Набережная-сосн.ал г-ца Лунная - лужайка Сп\пл Стремит-го Беседка Солнечного

5	04.09.18	07-00	Утренняя практика	Кундалини-йога	Малыгина Л.	Набережная
		10-00	Морские прогр-мы	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж Солнечного
		11-00		Оздоровительный Цигун	Зюзина Ю.	Набережная-сосн.ал
		16-30	Вечерняя практика	Работа с позвоночником - профилактика и безопасная практика.	Ананда Е.	Сп\пл Стремит-го
		18-00		Концертная программа «Грандиозного пленэра в Орлёнке»		Набережная
		20-00		Пранаямы	Ананда Е	Беседка Солнечного
	05.09.18	07-00	Утренняя практика	Апнеа-йога	Малыгина Л.	Набережная
		10-00	Морские прогр-мы	Аква-аэробика	Нестерова И.	Пляж
		16-00		Оздоровительный Цигун	Зюзина Ю.	Набережная-сосн.ал.
		17-00	Вечерняя практика	Комплекс асан и упражнений на раскрытие и оздоровление зоны таза и крестцовой опоры	Ананда Е.	Сп\пл Стремит-го
		20-00		Пранаямы	Ананда Е.	Беседка Солнечного

06.09.09	07-00	Утренняя практика	Апнеа-йога	Современный подход к интегральной практике хатха-йоги. Атлетика и растяжение.	Малыгина Л. Нестерова И.	Набережная Пляж
	10-00	Морские прогр-мы	Аквааэробика		Зюзина Ю.	Набережная-сосн.ал.
	16-00		Оздоровительный Цигун		Ананда Е.	Сп\пл Стремит-го
	17-00	Вечерняя практика				Солнечный малая эстрада
	20-00	Театрализованное представление	Шоу <i>«Танцы народов мира»</i> Руководитель <i>Пелевин Виталий</i>		Коллектив <i>«Весёлые ведрусы»</i>	
07.09.19	07-00	Утренняя практика	Апнеа-йога	Вечер отдыха. Дыхательные практики	Малыгина Л. Малыгина Л.	Набережная Пляж Солнечного
	10-00	Морские прогр-мы	Аква-йога		Зюзина Ю.	Набережная-сосн.ал
	16-00		Оздоровительный Цигун		Ананда Е.	Сп\пл Стремит-го
	17-00	Вечерняя практика	Хатха-йога		Ананда Е.	Солнечный
	20-00					
08.09.19	07-00	Утренняя практика	Кундалини-йога	Оздоровительный Цигун	Малыгина Л. Малыгина Л.	Набережная Пляж Солнечного
	10-00		Аквааэробика			
	11-00				Зюзина Ю.	Набережная-сосн.ал

* Места проведения занятий могут меняться по усмотрению преподавателей, а также в зависимости от климатических условий; информация об изменениях в Программе будет размещаться на доске объявлений.

- Допускается смена тем занятий, по просьбам слушателей и на усмотрение преподавателей.
- Возможна, в отдельных случаях, смена преподавателей на установленные графиком занятия,
- На индивидуальные консультации к преподавателям обращаться по предварительной у них записи.
- По расписанию мероприятий *«Грандиозного пленэра в Орлёнке»* слушатели будут информироваться дополнительно.

***Образовательный цикл – по отдельной программе**