

Расписание занятий семинара-практикума «Разумное тело» - осень 2017!

Место проведения ВДЦ «Орленок», Туапсинский район

Время проведения 30 августа – 06 сентября 2017 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	Мероприятия семинара, дыхательные практики

№	Дата	Время	Вид занятия	Наименование темы	Преподаватель	Место проведения
1	2	3	4	5	6	7
1	30.08.	15-30	Морская программа	Адаптация, купание Хатха-йога Открытие семинара. Вечер встречи (анонс программ, учителей) Дыхательные практики	Строганова Е.	Спортплощадка Стремительного Эстрада Солнечного
		17-00	Вечерняя практика			
		20-00				
2	31.08	07- 00	Утренняя практика	Хатха-йога «Реликтовые растения в лесопарковой зоне центральной усадьбы ВДЦ Орлёнок» Аква-аэробика Арт терапия. Рисуночные тесты. Пилатес «Йога на английском языке» "Гимнастика для лица" <i>faceforming</i> (раздел комплексной программы "Работа над собой"	Лукьянов Е..	Набережная
		10-00				
		11-00	Морская программа			
		14-30	Уроки эстетики			
		16-00	Фитнес-программы			
		17-00	Вечерняя практика			
20-00	Вечерняя программа	Тостогова О..Г. Сандул А.	Солнечный -сбор Пляж			
				Троян Ю,	Беседки Ссолнечного	
				Сандул А.	Лужайка	
				Татарина А.	Спортплощадка	
				Строганова Е.	Обсерватория	

3	01.09 <u>День</u> <u>Знаний</u>	07-00	Утренняя практика	Йогатерапевтические практики	Строганова Е. Е.	Набережная
		10-00	Морские программы	Аква-аэробика	Сандул А.	Набережная
		11-15	Образовательная программа	Открытие программы по курсу «Спортивная йога», Занятие №1	Игнатьев В.Б.	Гостинная Звёздного
		14-15	Образовательная программа	Занятие №2	Игнатьев В.Б.	Гостинная Звёздного
		15-45	Морские купания			
		17-00	Вечерняя практика	Хатха-йога, работа с прогибами	Лукьянов Е.	Спортплощадка
		20-00	Аюрведа	Лечебные свойства воды: морская вода, вода информационная, вода питьевая. Физиатрика - лечение водными процедурами	Соловьёва Л.Н.	Беседки Солнечного (Обсерватория)
4	02.09.17	07- 00	Утренняя практика	Хатха йога — раскрытие тазобедренного сустава	Лукьянов Е.	Набережная
		10-00	Морские программы	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж Солнечного
		11-15	Образовательная программа	Занятие №3	Игнатьев В.Б.	Звёздный
		14-15	Образовательный цикл	Занятие № 4	Игнатьев В.Б.	Звёздный
		15-45	Морские купания	Аюрведа	Соловьёва Л.Н.	Спортплощадка
		17-00	Мастер-класс	Многочисленные техники динамической йоги (<i>Стхула-вья-яма</i>), способствующие увеличению сил и потенциальной энергии.	Коваль С.Н.	Обсерватория
		20-00		"Дизайн Человека" - система знаний, которая синтезирует древние мистические источники (астрология, И Цзин) и современную науку (космология, генетика).	Лукьянов Е.	

5	03.09.17	07-00	Утренняя практика	Йогатерапия позвоночника - профилактика и безопасная практика при протрузиях и грыжах позвоночника, а также при сколиозе и остеохондрозе.	Строганова Е.	Набережная
		10-00	Морская программа	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж Солнечного
		11-15	Образовательная программа	Занятие № 5	Игнатъев В.Б.	Звёздный
		14-15	Образовательная программа	Занятие № 6	Игнатъев В.Б.	Звёздный
		15-45	Морские купания			
		17-00	Вечерняя практика	<i>Стхула-вья-яма — часть вторая</i>	Коваль С.Н	Спортплощадка
		17-00	Фитнес-прграммы	Стрейчинг	Строганова Е.	Спортплощадка
		20-00		Знакомство с «Дзайном человека» - продолжение Пранаямы	Лукьянов Е.	
6	04.09.17	07-15	Утренняя практика	Хатха йога. Работа с прогибами	Лукьянов Е.	Набережная
		10-00	Морская программа	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж
		11-15	Образовательная программа	Занятие № 5	Игнатъев В.Б.	Звёздный
		14-15	Образовательная программа	Занятие № 6	Игнатъев В.Б.	Звёздный
		17-00	Вечерняя практика	Итоговое практическое занятие по образовательной программе	Игнатъев В.Б. Коваль С.Н.	Спортплощадка
		20-00	Фитнес-прграммы	Заключительный концерт «Грандиозного пленэра в Орлёнке»	Строганова	Лужайка
					Набережная	

7	05.09	07-15	Утренняя практика	Хатха йога	Коваль С.Н.	Набережная
		10-30	Морская программа	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж
		17-00	Вечерняя практика	Йогатерапия позвоночника - профилактика и безопасная практика при протрузиях и грыжах позвоночника, а также при сколиозе и остеохондрозе.	Строганова Е	Спортплощадка
		20-00		Дыхательные практики	Лукьянов Е..	Набережная
8	06.09.17	07- 15	Утренняя практика	Хатха-йога	Лукьянов Е.	Набережная
		10-15	Морская программа	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж

- 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.