

Расписание занятий семинара-практикума «Разумное тело» - осень 2020!

Место проведения ВДЦ «Орленок», Туапсинский район
 Время проведения 31 августа – 06 сентября 2020 г.

Режим работы семинара-практикума

07-- 00 Утренняя практика на площадках Центра
 09 – 00 **ЗАВТРАК**
 10 – 00 Морские программы
 13 – 00 **ОБЕД**
 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 Орг. сбор. Анонс программы Интеллектуальная гостиная	Классическая Йога «Место, время, обстоятельство» (Деша-кала-патра) - базовое правило Аюрведы. Его использование в современных обстоятельствах.	Ананда Е. Оргкомитет Соловьёва Л.Н. .	Стремит. спорт. пл. Обсерватория Обсерватория
2	01.09 <u>День</u> <u>Знаний</u>	07- 00 10-30 16-45 19-45	Утренняя практика Морские программы Мастер-класс Интеллектуальная гостиная	Суставная гимнастика Аква-аэробика Особенности практики « <i>Йоги Айенгара</i> », причины популярности Аюрведа и современная медицина Натуропатические методы оздоровления	Ананда Е. Сандул А. Борисенко А. Соловьёва Л.Н. .	Набережная Солнечный - пляж Стремит. спорт. пл. Беседка Солнечного

3	02.09	07-00 10-30 11-30 17-00 17-00 20-00	Утренняя практика Морские прогр-мы Фитнес-программы Вечерняя практика Интеллектуальная гостиная	Занятие курса « Йога Айенгара » Аква-аэробика Обзорная экскурсия по Орлёнку <i>ЙогаЛатес</i> — уроки динамического пилатеса Интегральная Йога (мужской, продвинутый курс) Авторский семинар « <i>Йога ума</i> »	Борисенко А. Сандул А. Экскурсовод Орлёнка Сандул А. Ананда Е. Борисенко А.	Набережная Солнечный — пляж Встреча у камня Солнечного Лужайка Лунной Спортплощадка Стремительного Палатка Солнечного
4	03.09.18	07- 00 10-30 17-00 20-00	Утренняя практика Морские прогр-мы Вечерняя практика Интеллектуальная гостиная	Йога Айенгара — особенности утренней практики Аква-аэробика Современный подход к интегральной практике хатха-йоги. Атлетика и растяжение. Метафорические карты «SPEKTRA» , как часть арт терапии, помогающей разобраться в жизненных Дыхательные практики	Борисенко А. Сандул А. Ананда Е. Троян Ю. Ананда Е.	Набережная Солнечный — пляж Спл\пл Стремит-го Беседка Солнечного Солнечный

5	04.09.18	07-00	Утренняя практика	Хатха — Йога	Ананда Е.	Набережная
		10-30	Морские прогр-мы	Аква-аэробика	Сандул А.	Пляж Солнечного
		17-00	Вечерняя практика	Йога Айенгара Работа с позвоночником - профилактика и безопасная практика.	Борисенко А.	Сп\пл Стремит-го
		20-00	Интеллектуальная гостиная	Встреча с автором сборника стихов-презентация Арттерапия Пранаямы	Эмирова Р.Я. Троян Ю. Ананда Е	Беседка Солнечного Беседка Солнечного
6	05.06.20	07-00	Утренняя практика	Йога-терапия в практике йоги Айенгара Работа с позвоночником - профилактика и безопасная практика.	Борисенко А.	Набережная
		10-30	Морские прогр-мы	Аква аэробика	Сандул А.	Пляж Солнечного
		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	Интеллектуальная гостиная	Прощальный вечер у костра. Дыхательные практики. Пранаямы	Ананда Е. Борисенко А	
7	06.09.20	07-00		Йога-терапия в практике йоги Айенгара	Борисенко А.	Набережная
		10-00	Морские пргограммы	Купание на море		Пляж Солнечного