

петък - неделя, 31.3 – 2.4 2017г. ПБ „Иглика“
Инструктор: Георги Яръмов - Йогакайваля

Програма:

петък, 31 март

От 12.00 - Настаняване
Свободно време
16.00 - йога на смеха
17.00 - 18.30– Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.30 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакрите

събота, 1 април

5.30 – Ставане от сън
6.00 – 6.50 – Анапана
7.00- 8.30 - Хата Йога-практика
9.00– закуска
10.00 - разходка
12.00 - цигун
13.00 - обед
15.00 – разходка
16.00 - йога на смеха
17.00 - 18.30 –Хата Йога-практика
19.00 – вечеря
20.30 - 21.00 - Медитация – Звуци на Чакрите

неделя, **2 април**

5.30 – Ставане от сън
6.00 – 6.50 – Анапана
7.00 - 8.30 - Хата Йога-практика
9.00 – закуска
10.00 – **разходка**
12.00 - **цигун**
13.00 - обед
освобождаване на стаите

Всички стаи са с климатици

I ет.: Стаи № 4; 5; 6; 7; 8 с по 4 легла.

II ет.: № 11; 12; 13; 14 по 4 легла; 10 и 15 с по 9 легла.

Вегетарианско меню

Цена:

Възрастен: 80лв. - 2дни пълен пансион
и семинарни такси
Дете 32лв. - 2дни пълен пансион
НЕ ПЛАЩА семинарни такси

КАПАРО 40 ЛВ.

Пансион - заплащане на място

ТРИТЕ ИМЕНА за РЕЗЕРВАЦИЯ

g.yaram@gmail.com

facebook: gosh yaramov

088 99 86 883

Организаторът си запазва правото за промени в програмата

