

Программа "Йога-тура"

часть 2

4 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Экскурсия в Арединское ущелье.

Поездка в долину реки Куба, прогулка по сосновому бору к пасеке, дегустация свежего мёда с чаем из горных трав. Купание в горной реке.

Река Куба - по некоторым источникам является священной рекой, есть поверие, что искупавшись в Кубе можно загадывать желание и оно сбудется.

14.00 Обед

15.00-16.30 Свободное время

16.30-18.00 Арт-пространство "ЛесЧудес" (творчество, терапия)

18.00 Ужин

20.00-21.15 Йога + релакс-медитация с поющими чашами

5 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Экскурсия - прогулка на гору Менжелик, к мощному энергетическому месту.

На обратном пути посещение серебряного источника.

14.00 Обед

15.00-17.00 Свободное время

17.00-18.00 Арт-пространство "ЛесЧудес"

18.00 Ужин

19.30-21.30 Йога: сукшма вьяямы + вечерняя практика

6 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Прогулка + купание + загар: благоустроенный пляж на берегу Катунь

14.00 Обед

14.30-16.30 Свободное время

16.30 Стретчинг в гамаках

18.00 Ужин

18.30-20.30 Арт-пространство "ЛесЧудес"

20.30-21.45 Йога: вечерняя практика + релакс-медитация с чашами

21.45 Душевное чаепитие

7 июля:

7.30-9.00 Пляж на берегу Катунь. Купальский хоровод

9.15 Завтрак

12.00 Отъезд автобуса в Новосибирск

20.00 Прибытие в Академгородок

*"ЛесЧудес" - творческая лаборатория по созданию спонтанно-неповторимых авторских вещей, работа с подсознанием, антистресс-терапия, раскрытие творческого потенциала участников
Занятия не повторяются!*