

# ЙОГА-ТУРЫ

## ПРОГРАММА

01

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Хатха-йога, дополнительно практика глубокого расслабления тела и сознания. 90 мин.

02

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Йога «Глубокая релаксация». 90 мин.  
Уход для шейно-воротниковой зоны. 30 мин.

03

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Дыхательные практики. 90-120 мин.  
Лекции о здоровом питании.  
Уход для тела расслабляющий. 30 мин.

04

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Йога нидра и медитация. 90-120 мин.  
Стоун-терапия спины и воротниковой зоны. 30 мин.

05

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Хатха-йога.  
Проработка чакр. 90 мин.

06

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Йога «Глубокая релаксация». 90 мин.  
Уход для шейно-воротниковой зоны. 30 мин.

07

8:30 Утренняя хатха-йога. 60 мин.

18:30 Дыхательные практики.  
Йога нидра и медитация. 90-120 мин.

3 дня

5 дней

7 дней

