



**Преподаватели:**

**Пономарева Юлия (Шакунтала)** – преподаватель хатха- и кундалини-йоги, обучалась в Jawaharlal Nehru Cultural Centre, Аштанга йога центре, Московской федерации йоги. Прошла курсы випассаны. Основные учителя: д-р Мельгири, д-р Мадаван, д-р Суреш Баба, И. Журавлев, А.Раев.

**Марина (Амма)** – преподаватель нада-йоги, джапа и мантра-йоги, медитации на звуки Ситар. Обучалась в Индии, в Chowsathi Temple. Учитель: Chuni Lal Pandey.

**Программа семинара:** Ежедневная практика два раза в день, просмотр тематических фильмов, игра Лила.

**Утренние занятия с 6.00 до 9.00**

- Классическая хатха-йога и раджа-йога: Сурья намаскар, проработка йога-асан, бандхи. Утренняя пранаяма на берегу моря: капалабхати, бхастрика, нади шодхана, бхрамари, симха крийя (с визуализацией – техника избавления от негативных мыслей и психологических напряжений), прана мудра (накопление энергии природы). Глубокое дыхание морского воздуха. Медитация на звуки Ситар.

**Вечерние занятия с 18.00 до 21.00**

- Классическая хатха-йога и кундалини-йога: Чандра намаскар, проработка йога-асан. Крийи, концентрации. Медитация и упражнения на раскрытие и балансировку чакр. Йога-нидра. Джапа и мантра-йога. Медитация на звуки Ситар.

**Расположение:**

Отель «The Mandala Resort», север Гоа, пляж Мандрем, 200 м до моря, тихое место в пальмовой роще на берегу озера, уникальные росписи на стенах ресорта, шатры и специальное освещение погрузят вас в волшебную атмосферу. В ресторане целый день предлагаются закуски и напитки.



**СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ – 2100\$**

**В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:**

- авиаперелет Москва-ГОА-Москва (750 дол., прямой а/рейс Трансаэро)
- индийская виза
- страховка
- 2-х местное размещение в отеле «The Mandala Resort»
- программа йога-тренинга
- внутренний трансфер
- лодки
- ежедневное обслуживание номеров

**дополнительно оплачивается:**

- питание (обед, ужин) на время йога-ретрита от 10 дол./день
- аюрведический массаж и процедуры - от 10 дол.



**Дата проведения семинара: с 9 по 19 марта 2011 года.**

**Запись и оплата до 15 февраля, мы ждем Вас!!!**