

# ГКУП «МОГИЛЕВОБЛТУРИСТ»

**212030, г.Могилёв, пр-т Мира, 6, т/ф. (80 222) 70-70-28; +37529622-48-12, +37533 690-00-36**

e-mail: [mog-intourist@mail.ru](mailto:mog-intourist@mail.ru)

**ЙОГА-ТУР «Дыхание жизни»**

03.03-08.03.2021

02.04-04.04.2021

21.05-23.05.2021

18.06-20.06.2021

16.07-18.07.2021

13.08-22.08.2021

**Предлагаем разное количество дней в туре:**

2 дня - 210,00 BYN; 3 дня  - 270,00 BYN; 4 дня - 327,00 BYN;

5 дней - 359,00 BYN; 6 дней - 395,00 BYN

**Проживание в уютном санатории им Орловского**

**Могилевская область, Кировский район.**

**Не упустите замечательную возможность отлично и с пользой провести выходные дни, набраться энергии и повысить жизненный тонус! Выездной семинар в санаторий Орловского даёт возможность совместить практики по йоге со СПА-процедурами и правильным питанием.    
Вас ждёт баня, природа, настольный теннис, приятные беседы с единомышленниками, возможна фотосессия и рыбалка, СПА, по желанию лечебные процедуры, "Галотерапия или дыхание в соляной пещере"...  
Во время мощных практик разных видов йоги вы узнаете секреты древних знаний, могущественных мантр. Вы научитесь управлять энергией и сознанием, узнаете, как сохранять гармонию, находить лучшие для Вас решения и применять полученные знания в жизни.  
Гармоничные практики на природе: Хатха, Крия, Пранаяма, Мантра йоги, Кундалини йога, Медитации, йога Визуализации. Это наполнит вас энергией, силой, радостью...**

**Откройте в себе силу создавать свою жизнь, такой, как вы хотите.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день**  **День заезда**  **3 марта** | **Дыхание Жизни - Наслаждение. Мини-отпуск.**  **с 17.00 - Заезд, расселение, регистрация участников, отдых.** **Знакомство. План практик.** **18.00 - История йоги, польза йоги в современном мире.** **Методология работы при выполнении практик. Могущество практик йоги. Наша Гармония в наших руках. Практика Йога простирания.** **18.30 – Ужин.** **19.30 – Сауна финская и инфракрасная. Расслабление, снятие напряжения.** **21.30 – Легкая практика лежа - Хатха йога - статическая практика методом энергии, растяжка.** **Наблюдаем за ощущениями и радостью во время выполнения практик.** **Пранаяма , Переменное дыхание и малоизвестные виды практик.** **22.00 - Нидра йога. Йога расслабленного состояния между сном и бодрствованием.** |
| **2 -5 день**  **4-7 марта** | **Дыхание Жизни - Наслаждение. Мини-отпуск.**  **07.00 – Пробуждение,** **Крия йога - динамическая йога, очищает, укрепляет, наполняет энергией. Пранаяма Йога.** **08.30 – Завтрак.** **09.00 – Свободное время. Прогулки в лесу, игры, беседы.** **12.30 – Беседа в беседке на темы: может ли человек сохранять энергию на протяжении всей жизни и быть здоровым. Обзор, как мы созданы с позиции древних знаний йоги. Как можно использовать знания йоги в современном мире. Что такое Прана? Связь Пранаямы с дыханием.** **12.30 – Практика Хатха йога. Пранаяма йога. Медитация.** **13.00 – Обед.** **14.30 – Свободное время. Общение.** **16.00 – Ритуал. Медитация на предков. Практики доверия Вселенной.** **18.00 – Ужин.**    **19.00 – Беседа на тему: теория об огромной пользе ПРАНАЯМЫ. Как с помощью дыхания снять напряжение, волнение, страх.** **20.00 – "Лила", древняя Трансформационная игра.**  **21.30 – Хатха йога, Пранаяма, Нидра йога - йога расслабленного состояния между сном и бодрствованием.** |
| **6 день**  **8 марта** | **Дыхание Жизни - Наслаждение. Мини-отпуск.**  **07.00 - Пробуждение. Крия йога-динамическая йога - очищает, укрепляет, наполняет энергией. Пранаяма йога.** **08.30 - Завтрак.** **09.00 - Свободное время. Прогулки в лесу, отдых, игры, СПА процедуры, Фито-чай.** **11.30 – Беседы на тему: как выстроить личную практику, личное питание. Гармония + радость внутри= Счастливая жизнь. Шаткармы, очистительные практики.** **12.00 - Практика в лесу "Земля, Вода, Огонь и Воздух". Хатха йога с Пранаямой. Вопросы и ответы.** **13.00 – Обед.** **13.30 - Выселение** **14.00 - Выезд в Могилев.** |

**В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ:**

проживание с удобствами на блок (в блоке 2 комнаты на 4 человека), питание, курортный сбор, практики йоги ежедневно, галотерапия 1 раз, 1 ванна на выбор, фито-чай ежедневно,  
1 раз посещение СПА- комплекса (финская и инфракрасная сауна, бассейн)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОПЛАЧИВАЕТСЯ:** возможно приобретение санаторной путевки с лечением дополнительно - 10 рублей за сутки; страховка от COVID при желании, проезд.

*\*При недоборе группы или отсутствии мест на планируемую дату, предлагаются даты на следующие заезды.*

**Контактный номер + 375 29 622-48-12 Елена**