

## ЙОГА-ТУР на Алтай "ЧАША ЙОГИ"

Эксклюзивный тур на Алтай "ЧАША ЙОГИ" с Анной Грац.

Тур пройдет с 15 июля 2016 г. по 24 июля 2016 г.

Йога-тур предполагает полную погруженность в практику йоги и тибетских поющих чаш (вибрационный массаж) на 9 день, в общение и пребывание в кругу единомышленников, очень качественную физическую и ментальную проработку себя, трансформацию, "перезагрузку" на всех уровнях!

Мы едем практиковать Йогу, набираться опыта, мудрости, гармонии, мира и любви!

Эта встреча для тех, кто стремится к Лучшему, кто идет вперед, кто понимает, ищет, чувствует, не боится встретиться самим с собой наедине и увидеть все таким, какое оно есть. Это путь Йоги.

### ЧТО МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ 9 ДНЕЙ?

**Мы будем улучшать качество своей жизни! Как?**

Во-первых, мы будем **просыпаться** каждое утро в **6 утра**! Это уже невероятный заряд бодрости и энергии на много - много дней вперед.

В 7 утра нас ждет практика йоги, которая включает в себя:

- Очистительные практики - капалабхати, проминание живота, агнисара дхаути, наули.
- Вы овладеете этими техниками и потом, в домашних условиях, ежедневно самостоятельно выполнять их дома, что очень благотворно скажется на вашем здоровье!
- Динамические комплексы – Сурья Намаскар (приветствие Солнца) и Притхиви Намаскар (Приветствие Земли) – вы сможете почувствовать свое тело, "включить" его, гармонично и приятно начать день!
- В оставшееся время выполняем практику Асан (статика), особенное внимание уделять будем перевернутым положениям (Випарита корани)

Далее – **завтрак в 9 утра**.

**Все питание ВЕГЕТАРИАНСКОЕ!** Это еще один шаг к очищению и перезагрузке. Вы совершенно по-иному почувствуете свое тело через 9 дней, питаясь здоровой, приятной, вкусной, сытной пищей, в приготовлении которой никто не пострадал :) А вегетарианцам просто приятный бонус – целых 9 дней не надо готовить еду, а только наслаждаться ей :)

После завтрака до обеда свободное время (об этом ниже), **обед в 13 часов.**

Вечерняя и основная практика асан **в 16 часов.** До 18-15. И здесь каждый из вас Ц творец своего собственного нового тела и себя в нем! Мы будем художниками и скульпторами, дизайнерами и техническими специалистами (без биомеханики никуда!), мы будем создавать шаг за шагом, каждую асану, выстраивать их от простого к сложному, все больше и больше понимая процесс этой ювелирной работы, этого интеллектуального труда.

Всем будет чем заняться. Новичкам – отстраивать и чувствовать себя в базовых вариантах, для тех, кто занимается давно и основательно – будут даваться усложнения в асане или "переход" из асаны в асану, чтобы развитие было повсеместно!

Каждый день – новая тема, новые впечатления, ощущения каждый день – особенный и важный. Мы пройдем с вами все "подвиды" асан – работа ног, укрепление мышц корпуса, прогибы (безопасные и приятные!), скручивания, наклоны, балансы, асаны лежа, перевернутые положения.

После практики мы осознанные отправляемся **на ужин в 18-30**, и после ужина, **в 20 часов** вновь возвращаемся в зал на ежедневную встречу с Тоней и ее **Тибетскими поющими чашами**. Час вибрационного массажа позволит вам очень качественно расслабиться и получить всю пользу практики Йоги.

По завершении звуковых ванн, на выбор:

- Медитация (по технике Випассана)
- Баня
- Вечерние посиделки, или просто свободное время...

Отправляемся в Царство Морфея **в 22-23 часа**, чтобы на следующий день вновь пробудиться в новом дне и с удовольствием и радостью отправиться на коврик в ожидании услышать "Доброе утро, дорогие и любимые мои!" от нашего инструктора по йоге.

И так мы будем практиковать 4 дня.

Затем, один день полностью "выходной" от практики Йоги и Вибрационного массажа. Мы отправимся в экскурсию на весь день. И тут кто на что горазд :) Кто-то – на Каракольские озера (это стоит того!), кто-то в пеший поход, кто-то в поход на лошадях, кто-то – на большой сплав, кто-то просто гулять и отдыхать, весь день лежать у бассейна, кто-то на обзорную экскурсию по ближайшим местам Алтая. Благо выбор есть, разберемся на месте!

И затем снова 4 дня практики по схеме выше :)

**ПО завершении йога тура вы будете:**

- Полны энергии, сил, новых идей, планов, вдохновения!
- Продвинетесь в своей практике асан (только представьте, 16 занятий по Йоге подряд, это приравнивается

примерно 1,5 месяцам занятий в условиях города, учитывая (!!!) что вы ходите 3 раза в неделю регулярно!), т е вы реально по-другому ощутите свое тело, прочувствуете практику асан более тонко, более глубоко.

- Приятно удивлены тем, как, оказывается, не сложно жить без мяса и рыбы, и насколько это прекрасно для тела!
- Для вегетарианцев - отдых от готовки :)))
- Заведете новые знакомства, с интересными, всестороннеразвитыми людьми, которые могут перерасти в дружбу или отличные деловые отношения ( на прошлом йога-туре несколько таких союзов образовалось :)
- Увидите и побываете в новых местах, что всегда определенно развивает наш кругозор и восприятие этого Мира.
- Узнаете много полезной информации о Йоге, здоровом, осознанном, и экологичном образе жизни, о том, как вы можете жить здОрово и здорОво, об очистительных практиках Йоги, о том, как жить эффективно и счастливо!
- Полны Энергией Алтая и Энергией Йоги!
- В вашей жизни начнутся перемены...

**Общая стоимость: 24.640 рублей.**

**В стоимость включено:**

- Проживание на базе "Чемальская Лагуна" в комфортном номере (все удобства в номере), размещение по три человека.
- Питание трехразовое ВЕГЕТАРИАНСКОЕ
- Практика Йоги (дважды в день)
- Вибрационный массаж Тибетскими поющими чашами (1 раз в день)
- Все различные лекции, тренинги, занятие (теория и практика) по очистительным практикам Йоги (шаткармы)

**В эту стоимость не входит:**

- дорога туда - обратно, все экскурсии.

**Количество мест в группе ограничено.**