

Программа ретрита «БалиЧистка» с 26 сентября по 09 октября на о.Бали

1 День 26.09.2015г.

Питание свободное. Знакомство с местной кухней.

до 15-00 Поселение на вилле, знакомство с окрестностями.

15-00-18-00 Знакомство. Вводное занятие по программе «Услышь себя! Выйди за рамки ограничений». Стартовые замеры.

18-00 — 21-00 Свободное время — изучение г. Убуд по карте блога «Жизнь с мечтой».

21-00 — 22-00 Гармоничное полное дыхание (на базе тибетской янтра-йоги). Практика — разучивание базовых упражнений.

2 День 27.09.2015г.

Питание свободное

7-00 — 8-00 утренняя суставная йога

9-00 — 9-30 завтрак

10-00 выезд на океанский пляж Санур

11-00 — 15-00 — отдых на пляже + йога-левитация на верёвочках, индивидуальные занятия.

В процессе - перекус тропическими фруктами, обед.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие « Что такое лочжонг или изменение направленности ума»

18-00 — 21-00 — свободное время

21-00 — 22-00 Гармоничное полное дыхание (на базе тибетской янтра-йоги). Практика — продолжение разучивания базовых упражнений.

3 день 28.09.2015

Полнолуние

Питание свободное

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «выстраиваем своё тело»

9-00 — 9-30 завтрак

10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой». Путешествие к святым озерам, храм на воде, клубничный рай и ботанический сад.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие « Программа очищения — основные продукты», мастер-класс по приготовлению «волшебных ингредиентов».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой»

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога. Пранаямы.

4 день 29.09.2015

Убывающая Луна.

Водный день. Только пьем воду.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «формируем новые привычки»

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой». Ритуал омовения, очищения в священном источнике Тирта-Эмпул. Древний пещерный храм Гунунг Кави.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие « Вода в нашей жизни», программа питания на завтра.

18-00 — 21-00 — свободное время

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

5 день 30.09.2015

Убывающая Луна.

Первый день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя суставная гимнастика

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе.

С 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой». Посещение храма летучих мышей, ритуальный пляж, восхождение на Гору Обезьян с древним храмом на вершине. Практика гармоничного дыхания в процессе восхождения. Пляж с белым песком — купание.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие «Найти свой путь. Диагностика предназначения», программа питания на завтра.

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», индивидуальные консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога. Пранаяма

6 день 01.10.2015

Убывающая Луна.

Второй день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «выстраиваем своё тело»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Зелёное сердце острова — прогулка по рисовым террасам, храм Тигра, горячие источники — омовение.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие «Вода в нашей жизни», программа питания на завтра.

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», индивидуальные консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога. Йога сновидений.

7 день 02.10.2015

Убывающая Луна.

Третий день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «формируем новые привычки»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Затерянный мир — семь водопадов Секумпул.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Найти свой путь. Диагностика предназначения», программа питания на завтра.

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», индивидуальные консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога. «Разговор с подсознанием».

8 день 03.10.2015

Убывающая Луна.

Четвертый день интенсива по очистительной программе.

5-00 — 6-00 утренняя гимнастика «формируем новые привычки»

6-30 — 7-00 завтрак согласно очистительной программе

с 07-30 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Храм в облаках «Небесное головокружение» Пура Лемпуанг.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Включи свой позитив!», программа питания на завтра.

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой»,

индивидуальные консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

9 день 04.10.2015

Убывающая Луна.

Пятый день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «связь движения и эмоций»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Волшебные места Убуда. Тропа художников, перекаты реки Аюн, улица мастеров.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Совместимость в паре. Расчёт».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», индивидуальные консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

10 день 05.10.2015

Убывающая Луна.

Шестой день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «формируем новые привычки»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Деревня истинных балийцев племени бали-ага. Прогулка в кальдере древнего вулкана.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Управление эмоциями. Разворот».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

11 день 05.10.2015

Убывающая Луна.

Седьмой день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «слушаем своё тело»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Восхождение на сакральную вершину о.Бали гору Абанг 2 152м. Горячие источники.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Секреты Счастья Быть Вдвоём».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

12 день 06.10.2015

Убывающая Луна.

Восьмой день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «формируем новые привычки»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Добыча соли дедовским способом. Секретный пляж Падангбай, снорклинг (ныряние с рыбками).

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Мастер-класс по приготовлению здоровой пищи согласно очистительной программе».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

13 день 07.10.2015

Убывающая Луна.

Девятый день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «слушаем своё тело»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой».

Водные дворцы. Красивый природный пляж с белым песком (купание).

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Вопросы и ответы».

18-00 — 21-00 — свободное время, индивидуально — занятия «веревочной йогой», консультации.

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

14 день 08.10.2015

Убывающая Луна.

Десятый день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «выстраиваем своё тело»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - путешествие от блога «Жизнь с мечтой». Пещера Слона — древний индуистский храм.

Перекус и обед согласно очистительной программе.

16-00 — 18-00 — вечернее занятие-практикум «Продолжение очистительной программы в домашних условиях», подведение итогов. Итоговые замеры.

18-00 — 21-00 — Прощальная вечеринка «Веселимся без застолья»

21-00 — 22-00 - вечерняя дыхательная йога

15 день 09.10.2015

Убывающая Луна.

Одиннадцатый день интенсива по очистительной программе.

7-00 — 8-00 утренняя гимнастика «домашний комплекс упражнений»

9-00 — 9-30 завтрак согласно очистительной программе

с 10-00 - Свободное время.

14-00 Обед согласно очистительной программе.

Разъезд.

Стоимость программы из расчета на 1 человека — 830\$. Дополнительные расходы: перелет до острова Бали оплачивается самостоятельно (оказываем содействие в поиске авиабилетов), проживание на комфортабельной вилле 20\$ в день; питание 15\$ в день, экскурсионная программа 250\$ за 2 недели. По желанию: прокат байка — 50\$.

Подтверждение участия — предоплата 100\$.

Контакты:

E-mail: andrmolod@gmail.com

Skype: andrmolod1

Группа в Фейсбуке: www.facebook.com/groups/1131384243554903/

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ !