

| Ден                         | Дейност              | Тема                                  | Учител  | Час             |   |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------|---|-----------------|---|
| <b><u>21.07.2018</u></b>    | <b><u>Събота</u></b> |                                       |   |                 |   |
| 14.00 - 16.00 ч.            | Събота               | Пристигане и настаняване              |   |                 |   |
| 16.30 - 17.30 ч.            | Събота               | Запознаване и уточняване на правилата | Краси Логофетов   | 0               |   |
| 17.30 - 19.00 ч.            | Събота               | Йога практика                         | Веси Стоилчева  | 1               |   |
| 17.30 - 18.30 ч.            | Събота               | Йога за деца                          | Кирил Коларов   | 1               |   |
| 19.00 - 20.00 ч.            | Събота               | Вечеря                                |   |                 |   |
| 20.30 - 21.30 ч.            | Събота               | Медитативни практики                  | Медитация с Тибетски купи   | Краси Логофетов | 1 |
| <b><u>22.07.2017 г.</u></b> | <b><u>Неделя</u></b> |                                       |   |                 |   |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Неделя               | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Кирил Коларов   | 0               |   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Неделя               | Йога практика                         | Кирил Коларов   | 2               |   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Неделя               | Йога практика за деца                 | Краси Логофетов   | 1               |   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Неделя               | Закуска                               |   |                 |   |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Неделя               | Обяд                                  |   |                 |   |
| 16:00 - 17:00 ч.            | Неделя               | Лекция                                | Радост и хармония с йога. Навлизане в света на йога. Философска страна на йога. Преди да започнем. Преди асаните. | Кирил Коларов   | 1 |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Неделя               | Йога практика                         | Веси Стоилчева  | 2               |   |
| 17:30 - 18:30 ч.            | Неделя               | Йога за деца                          | Краси Логофетов   | 1               |   |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Неделя               | Вечеря                                |   |                 |   |
| 20:30 - 21:30 ч.            | Неделя               | Медитативни практики                  | Йога Нидра  | Веси Стоилчева  | 1 |

| Ден                        | Дейност                  | Тема                                  | Учител  | Час           |   |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---|---------------|---|
| <b><u>23.07.2017г.</u></b> | <b><u>Понеделник</u></b> |                                       |   |               |   |
| 06:00 - 07:00 ч.           | Понеделник               | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Краси Логофетов   | 0             |   |
| 07:00 - 08:30 ч.           | Понеделник               | Йога практика                         | Веси Стоилчева  | 2             |   |
| 08:00 - 09:00 ч.           | Понеделник               | Йога практика за деца                 | Кирил Коларов   | 1             |   |
| 08:00 - 10:00 ч.           | Понеделник               | Закуска                               |   |               |   |
| 12:00 - 13:30 ч.           | Понеделник               | Обяд                                  |   |               |   |
| 13.30 – 16.30 ч.           | Понеделник               | Поход                                 | Орфеевите скали - самостоятелен превоз  |               |   |
|                            |                          |                                       | Здраве и дълголетие в светлината на йога. Какво е здраве и какво е болест, Механизми за саморегулиране, заложен от природата в човека.  |               |   |
| 16:00 - 17:00 ч.           | Понеделник               | Лекция                                | Очистителни процедури. Физически упражнения, хранене, силата на положителните мисли и емоции. Препоръки и съвети за активно дълголетие. | Кирил Коларов | 1 |
| 17:30 - 19:00 ч.           | Понеделник               | Йога практика                         | Веси Стоилчева  | 2             |   |
| 17:30 - 18:30 ч.           | Понеделник               | Йога за деца                          | Краси Логофетов   | 1             |   |
| 19:00 - 20:00 ч.           | Понеделник               | Вечеря                                |   |               |   |
| 20:30 - 21:30 ч.           | Понеделник               | Медитативни практики                  | Йога Нидра  | Кирил Коларов | 1 |

| Ден                         | Дейност               | Тема                                  | Учител                                | Час         |   |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---|
| <b><u>24.07.2017 г.</u></b> | <b><u>Вторник</u></b> |                                       |                                       |             |   |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Вторник               | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Кирил Коларов                         | 0           |   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Вторник               | Йога практика                         | Краси Логофетов                       | 2           |   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Вторник               | Йога практика за деца                 | Ани Вълчева                           | 1           |   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Вторник               | Закуска                               |                                       |             |   |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Вторник               | Обяд                                  |                                       |             |   |
| 13.30 – 16.30 ч.            | Вторник               | Поход                                 | Връх Снежанка и ТВ кулата на върха    |             |   |
| 16:00 - 17:00 ч.            | Вторник               | Лекция                                | Ани Вълчева                           | 1           |   |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Вторник               | Йога практика                         | Ани Вълчева                           | 2           |   |
| 17:30 - 18:30 ч.            | Вторник               | Йога за деца                          | Краси Логофетов                       | 1           |   |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Вторник               | Вечеря                                |                                       |             |   |
| 20:30 - 21:30 ч.            | Вторник               | Медитативни практики                  | Гонг медитация                        | Ани Вълчева | 1 |
| <b><u>25.07.2017г.</u></b>  | <b><u>Сряда</u></b>   |                                       |                                       |             |   |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Сряда                 | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Краси Логофетов                       | 0           |   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Сряда                 | Йога практика                         | Веси Стоилчева                        | 2           |   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Сряда                 | Йога практика за деца                 | Ани Вълчева                           | 1           |   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Сряда                 | Закуска                               |                                       |             |   |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Сряда                 | Обяд                                  |                                       |             |   |
| 13.30 – 16.30 ч.            | Сряда                 | Експедиция                            | с. Широка Лъка - самостоятелен превоз |             |   |

| Ден                         | Дейност   | Тема                                     | Учител   | Час |
|-----------------------------|-----------|--|--|-----|
| 16:00 - 17:00 ч.            | Сряда     | Лекция                                   | Краси Логофетов                                  | 1   |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Сряда     | Йога практика                            | Веси Стоилчева                                   | 2   |
| 17:30 - 18:30 ч.            | Сряда     | Йога за деца                             | Краси Логофетов                                  | 1   |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Сряда     | Вечеря                                   |  |     |
| 20:30 - 21:30 ч.            | Сряда     | Медитативни практики                     | Люба Шулева -<br>Комитова                        | 1   |
| <b><u>26.07.2017 г.</u></b> |           | <b><u>Четвъртък</u></b>                  |  |     |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Четвъртък | Посрещане на изгрева и<br>пранаяма навън | Краси Логофетов                                  | 0   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Четвъртък | Йога практика                            | Веси Стоилчева                                   | 2   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Четвъртък | Йога практика за деца                    | Люба Шулева -<br>Комитова                        | 1   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Четвъртък | Закуска                                  |  |     |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Четвъртък | Обяд                                     |  |     |
| 13.30 – 16.30 ч.            | Четвъртък | Посещение                                | Обсерваторията в Рожен -<br>самостоятелен превоз |     |
| 16:00 - 17:00 ч.            | Четвъртък | Лекция                                   | Люба Шулева -<br>Комитова                        | 1   |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Четвъртък | Йога практика                            | Люба Шулева -<br>Комитова                        | 2   |
| 17:30 - 18:30 ч.            | Четвъртък | Йога за деца                             | Краси Логофетов                                  | 1   |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Четвъртък | Вечеря                                   |  |     |
| 20:30 - 21:30 ч.            | Четвъртък | Медитативни практики                     | Йога Нидра<br>Стефан Илчев                       | 1   |

| Ден                         | Дейност | Тема                                  | Учител   | Час             |   |
|-----------------------------|---------|---------------------------------------|--|-----------------|---|
| <b><u>27.07.2017 г.</u></b> |         |                                       |  |                 |   |
| <b><u>Петък</u></b>         |         |                                       |  |                 |   |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Петък   | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Краси Логофетов                                | 0               |   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Петък   | Йога практика                         | Стефан Илчев                                   | 2               |   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Петък   | Йога практика за деца                 | Краси Логофетов                                | 1               |   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Петък   | Закуска                               |  |                 |   |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Петък   | Обяд                                  |  |                 |   |
| 16:00 - 17:00 ч.            | Петък   | Лекция                                | Стефан Илчев                                   | 1               |   |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Петък   | Йога практика                         | Стефан Илчев                                   | 2               |   |
| 17:30 - 18:30 ч.            | Петък   | Йога за деца                          | Краси Логофетов                                | 1               |   |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Петък   | Вечеря                                |  |                 |   |
| 20:30 - 21:30 ч.            | Петък   | Медитативни практики                  | Йога Нидра<br>Елиа Аличкова                    | 1               |   |
| <b><u>28.07.2017 г.</u></b> |         |                                       |  |                 |   |
| <b><u>Събота</u></b>        |         |                                       |  |                 |   |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Събота  | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Светла Лазарова                                | 0               |   |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Събота  | Йога практика                         | Стефан Илчев                                   | 2               |   |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Събота  | Йога практика за деца                 | Краси Логофетов                                | 1               |   |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Събота  | Закуска                               |  |                 |   |
| 12:00 - 13:30 ч.            | Събота  | Обяд                                  |  |                 |   |
|                             |         | Поход                                 | Екопътека Смолянски езера-самостоятелен превоз |                 |   |
| 16:00 - 17:00 ч.            | Събота  | Лекция                                | Яма и нияма в асана практика                   | Светла Лазарова | 1 |
| 17:30 - 19:00 ч.            | Събота  | Йога практика                         | Елиа Аличкова                                  | 2               |   |

| Ден                         | Дейност              | Тема                                  | Учител             | Час                     |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 17:30 - 18:30 ч.            | Събота               | Йога за деца                          | Краси Логофетов    | 1                       |
| 19:00 - 20:00 ч.            | Събота               | Вечеря                                |                    |                         |
| 20.00 - 22.00 ч.            | Събота               | Програма за закриване на лагера       |                    |                         |
| <b><u>29.07.2017 г.</u></b> | <b><u>Неделя</u></b> |                                       |                    |                         |
| 06:00 - 07:00 ч.            | Неделя               | Посрещане на изгрева и пранаяма навън | Елиа Аличкова      | 0                       |
| 07:00 - 08:30 ч.            | Неделя               | Йога практика                         | Светла Лазарова    | 2                       |
| 08:00 - 09:00 ч.            | Неделя               | Йога практика за деца                 | Краси Логофетов    | 1                       |
| 08:00 - 10:00 ч.            | Неделя               | Закуска                               |                    |                         |
| 10:00 - 11.00 ч.            | Неделя               | Сатсанг                               | Краси Логофетов    |                         |
| 12:00 ч.                    | Неделя               | Отпътуване                            |                    |                         |
|                             |                      |                                       | <b>ОБЩО ЧАСОВЕ</b> | <b><u><u>61</u></u></b> |