**Програма на Йога лагер 3-11 септември 2016 г.**

**Хотел Мистрал, к. „Св. Влас”**

**03.09.2016 г.-събота**

14.00 ч. - пристигане и настаняване

18.00 - 19.30 ч. - откриване на семинара и йога практика-Вера Захариева

18.00 - 19.00 ч. - йога за деца- Виолетка Димитрова
19.00- 20.00 ч – медитативна практика-Вера Захариева

19.30 - 20.30 ч. - вечеря

**04.09.2016 г.-неделя**

07.00 – 08.30 ч. –йога практика с Виолетка Димитрова

08.00 – 08.45 ч. – йога за деца–Вера Захариева

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. - обяд

14.00 – 15.00 - лекция-“Кармата”-Виолетка Димитрова

18.30 - 19.30 ч. – йога практика-Вера Захариева

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Виолетка Димитрова

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика-Виолетка Димитрова

**05.09.2016 г.- понеделник**

07.00 – 08.00 ч. – посрещане на изгрева и пранаяма- Вера Захариева

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Виолетка Димитрова

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция -“Йога техники за преодоляване на стреса” Райна Христова

18.00 – 19.00 ч. – йога практика-Райна Христова

19.00 - 20.00 ч. – медитативна практика “Антар Мауна” - Райна Христова

18.00 - 19.30 ч. - йога за деца- Вера Захариева

19.30 - 20.00 ч. – йога нидра за деца – Виолетка Димитрова

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

**06.09.2016 г.- вторник**

07.00 – 08.30 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Райна Христова

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Вера Захариева

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция „Йога - път към щастието“ Райна Христова

18.30 – 19.30 ч. – йога практика- Вера Захариева

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Виолетка Димитрова

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика - Райна Христова

**07.09.2016 г.- сряда**

07.00 – 08.00 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Вера Захариева

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Виолетка Димитрова

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция – „Пречистване на черния дроб“ Виолетка Димитрова

18.30 – 19.30 ч. – йога практика- Виолетка Димитрова

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Вера Захариева

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика- Виолетка Димитрова

21.00- 22.00 ч. – йога нидра за деца – Вера Захариева

**08.09.2016 г.- четвъртък**

07.00 – 08.30 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Виолетка Димитрова

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Вера Захариева

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция „Ин йога - трансформиращо присъствие „ - Ива Кирова

18.30 – 19.30 ч. – йога практика- Ива Кирова

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Вера Захариева

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика- Ива Кирова

21.00- 22.00 ч. – йога нидра за деца – Вера Захариева

**09.09.2016 г.- петък**

07.00 – 08.30 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Николай Сираков

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Виолетка Димитрова

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция “Йога за ума - как да получим това, което искаме”- Николай Сираков

18.30 – 19.30 ч. – йога практика-Николай Сираков

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Ива Кирова

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика-Николай Сираков

**10.09.2016 г –събота**

07.00 – 08.30 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Ива Кирова

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Вера Захариева

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

14.00 – 15.00 - лекция „Йога за ума: как да се освободим от това, което не искаме“ – Николай Сираков

18.30 – 19.30 ч. – йога практика- Николай Сираков

18.30 - 19.30 ч.- йога за деца- Ива Кирова

19.30 - 20.30 ч. – вечеря

21.00- 22.00 ч. – медитативна практика- Ива Кирова

 21.00- 22.00 ч. – медитативна практика за деца – Виолетка Димитрова

**11.09.2016 г.-неделя**

07.00 – 08.00 ч. –посрещане на изгрева и пранаяма- Вера Захариева

08.00 – 08.45 ч. -йога практика за деца- Виолетка Димитрова

08.30 - 10.00 ч. - закуска

10.00 – 12.00 ч. - свободно време

12.30 - 13.30 ч. – обяд

**За учителите:**

**Виолетка Димитрова**

Курс по пранаяма и методи на преподаване при д-р Шарма от Института по йога “Кайвалядхама”, Индия.

Практикува йога от 35 години. Сертифициран йога инструктор към СДК на НСА. Преподава Раджа йога в гр. Сливен. Златен медалист от ДП по йога. Има посвещение във висшите крии на крия йога с учител Шри Шри Махариши Шибенду Лахири. Рейки мастер и Каруна Мастер 1-во и 2-ро ниво. Сертифициран Юмейху терапевт.

Радиестезист.

**Райна Христова**

Райна Христова е адвокат по професия. Йога се превръща в част и философия на живота й през 2004г.  Вдъхновението и познанията си черпи изцяло от традицията на Сатянанда йога. Преминала е успешно много обучения по йога към Бихарската школа по йога в Индия, Европа и Австралия. Член е на Управителния съвет на „Българска Федерация по йога” и е Заместник-председател на Сдружение: „RYE-България, изследване на йога в образованието”.

**Ива Кирова**

Ива е филолог с дългогодишен стаж в телевизионната журналистика. Заедно с това изучава и практикува различни духовни практики, сред които и йога. Това постепенно се превръща в нейно основно занимание.

Преминала е обучения по хасия йога (йога на смеха) и йога за деца. Сертифициран преподавател е към Българската федерация по йога и Yoga Alliance.

През последните години споделя опита си в Габрово, преподавайки хата йога, ин йога, както и хималайска йога по системата на Свами Дев Мурти.

**Николай Сираков**

Актьор по образование, с опит в маркетинг комуникациите, презентатор и обучител, през последните 7 години Николай успешно съчетава йога и работата си в публичния сектор. Животът му се променя след лична среща с Махариши Свами Дев Мурти. Понастоящем областен управител на област Габрово, той преподава хималайска йога, тибетска йога – Лейди Нигума, хата йога и йога на смеха. Има посвещение в линията Карма Кагю на тибетския будизъм. Провежда семинари по кармичен мениджмънт по системата „Шлифоващият диаманти” на Геше Майкъл Роуч. Сертифициран преподавател по йога към Yoga Alliance.

2015 – Посвещение в зелена Тара от Шераб Гялцен Ринпоче

2014 - Курс по Звукова терапия (лечение с глас) с Уейн Пери

2014 - Diamond Cutter Institute, Geshe Michael Rouch - практическо прилагане на философията на "Шлифоващият диаманти", тибетска йога - Лейди Нигума, тибетска медитация

2014 - Сертифициран йога учител RYT 200 към Yoga Alliance от Himalay Yoga Peeth

2012 - Хасия йога, йога на смеха - сертифициран преподавател

2011 - Семинар с Робин Шарма - "Лидерът, който нямаше титла: новият път към победа в бизнеса"

2009 - Преобразяваща среща - обучение с мъдреца Махариши Свами Дев Мурти

2000 - Посвещение в линията Карма Кагю на тибетския будизъм от Лама Оле Нидал