**4-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА**

**ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ**

**CherntawanInternationalMeditationCenter**



|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 01** |
| Прибытие в Чианг Рай  Трансфер аэропорт — отель  Заезд в отель Wilacha Chiang Rai Hotel и регистрация в 14:00  Свободное время  *\*\*\* отель Wilacha Chiang Rai Hotel*  *— расположен в тихом месте, примерно в 15 мин. езды от аэропорта Чианграя и в 1км от оживлённой части города.*  *— в пешей доступности — супермаркет Tesco Lotus, магазин 7-Eleven и рынок с уличной едой.*  *— у отеля есть свои велосипеды, которыми можно воспользоваться в любое время.* |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 02** |
| 07:00 — Завтрак — шведский стол  09:00 — Трансфер отель — Центр медитации  10:30 — Знакомство со школой  12:00 — Вегетарианский обед  13:30 — отдых  14:00 — Знакомство с учителем, знакомство с понятием «Дхамма» и медитация на расслабление в зале для медитации  15:00 — Перерыв  16:00 — Медитативная йога Дживамукти / Виньяса (связь дыхания и движения)  17:00 — отдых  18:00 — Ужин (практика осознанного питания)  19:30 — Медитация на расслабление — принципы Дхамма  21:00 — Трансфер Медитационный Центр — Отель |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 03** |
| 06:30 — Трансфер отель — Центр медитации  08:00 — Милостыня монахам (учтена в стоимости программы)  09:00 — Завтрак (практика осознанного питания)  09:30 — Медитация осознанности — принципы Дхамма  12:00 — Обед (практика осознанного питания)  13:30 — отдых  14:00 — Медитация осознанности — принципы Дхамма  15:00 — Перерыв  16:00 — Медитативная йога Дживамукти / Виньяса (связь дыхания и движения)  17:00 — отдых  18:00 — Ужин (практика осознанного питания)  20:00 — Медитация на расслабление — принципы Дхамма  21:30 — Трансфер Медитационный Центр — Отель |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 04** |
| 05:00 — Выселение из отеля (до 12:00)  05:30 — Трансфер отель — Центр медитации  07:00 — Практика медитация при ходьбе и Тай-Чи на территории сада  08:00 — Завтрак (практика осознанного питания)  09:30 — Медитация осознанности — принципы Дхамма  12:00 — Обед (практика осознанного питания)  13:30 — Медитация на релаксацию разума и тела  14:00 — Медитативная йога на выбор, по желанию (обсуждается с участниками на месте)  15:00 — Медитация осознанности — принципы Дхамма  16:00 — Подготовка к убытию и трансфер в аэропорт |

**ЗАВЕРШЕНИЕ 4-ДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ**

**По окончанию программы– вручается Сертификат о прохождении курса**

****

**БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НАШЕМ ЦЕНТРЕ МЕДИТАЦИИ. ДО СКОРОЙ ВСТРЕЧИ!**

****