**7-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА**

**ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ**

**CherntawanInternationalMeditationCenter**



|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 01** |
| Прибытие в Бангкок  Трансфер аэропорт – отель  Заселение в отель в 14:00  Свободное время  *\*\*\* проживание в отеле Feung Nakorn Balcony*  *– Храм Wat Ratchabophit – через дорогу от отеля*  *– Храм Wat Pho – 10 минут пешком*  *– Королевского Дворец The Grand Palace – 15 минут пешком*  *– Улица Kaosan Road – 15 минут пешком*  *– Храм Wat Arun – 20 минут пешком*  *– Китайский квартал Chinatown – 25 минут пешком* |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 02** |
| 07:00 — Утренняя универсальная йога (классические статические и динамические асаны) и медитация на расслабление (в сидячем положении / лёжа) в храме Wat Ratchabophit  08:00 — Завтрак — шведский стол (из полезных продуктов, вегетарианский)  09:30 — Медитация на расслабление разума и тела  12:00 — Вегетарианский обед  13:30 — Приёмы медитативной йоги для повседневной жизни  15:00 — Медитация на управление дыханием (Пранаяма)  17:00 — отдых  17:30 — Вечерняя медитативная Йога-нидра на расслабление (терраса отеля, расположенной на крыше, с видом на храм).  18:30 — Свободное время  *\*\*\* храм Wat Ratchabophit:был построен в 1869 году и являлся личным королевским храмом короля Таиланда Рамы V. Имеет необычную для буддистских построек планировку: вихара (жилое помещение) и убосот (главный объем храма) соединены между собой круглым внутренним двором. В центре храма стоит позолоченная чеди высотой 43 метра, возведённая в стиле буддийских построек острова Шри-Ланка. Интерьер храма выполнен в итальянском стиле — по желанию короля, после его поездки в Европу.* |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ 03** |
| 07:00 — Утренняя йога Дживамукти/Виньяса (дыхания в движении) и медитация при ходьбе (храма Wat Ratchabophit  08:00 — Завтрак — шведский стол (из полезных продуктов, вегетарианский)  09:30 — Медитация на расслабление разума и тела  12:00 — Вегетарианский обед  13:30 — Приёмы медитативной йоги для повседневной жизни  15:00 — Расслабление и время на обсуждение возникших вопросов, личной тренировки  17:00 — отдых  17:30 — Медитативная Йога-нидра (терраса отеля на крыше, с видом на храм. Закрытие курса практик в Бангкоке.  18:30 — Свободное время |
| **ДЕНЬ 04** |
| Завтрак — шведский стол (из полезных продуктов)  Выселение из отеля (до 12:00)  Трансфер отель — Аэропорт  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 05** |
| 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 06** |
| 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 07** |
| 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 7-ДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

****

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

****