



Himalaya

МЕЖДУНАРОДНЫЙ

YOGA

ФЕСТИВАЛЬ

10
ИЮНЯ

с 08:00
до 20:00

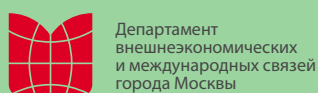
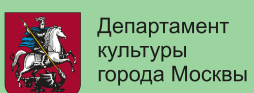


9-й МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

Москва, парк искусств «Музеон»

ОРГАНИЗАТОРЫ:

МУЗЕОН



VEGETARIAN.RU

ЙОГА ЖУРНАЛ



ОФИЦИАЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:





7 Солнечная зона (у фонтана)
Sun Zone (near the fountain)

1 Главная сцена
Main stage

2 Йога и медитация
Yoga and meditation

3 Лекторий
Lecture hall

4 Детская зона
Kids zone

5 Центр современной йоги Yogamodern
Modern yoga center Yogamodern

6 Студия йоги I-YOGA
Yoga studio I-YOGA

8 Мы медитируем
We meditate

 Туалет
WC

 Кафе
Cafe

 Стойка информации и подарки
за регистрацию
Information desk and registration gifts



ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

ЗОНА 7. СОЛНЕЧНАЯ ЗОНА У ФОНТАНА

8:00—8:50

Бабаджи Сурья-намаскар

Преподаватель: Кирилл Пьянков

Организация: Центр современной йоги Yogamodern

9:00—9:55

Древняя звуковая медитация Ом-чантинг

Преподаватель: Дэви Интойо

Организация: Центр современной йоги Yogamodern

10:00—10:50

Кундалини йога

Преподаватель: Артамохина Оксана

Организация: МАК-ЦЕНТР

11:00—11:50

Heartfulness йога и медитация.

Преподаватели: Эльвира Мамаева, Ольга Коновалова

Организация: АНО «Институт Хартфулнесс» (Путь сердца)

12:00—12:50

Гормональная йога как метод восстановления и оздоровления работы эндокринной системы

Преподаватель: Нунэ Рохас

Организация: YogaHormonal

ЗОНА 1. ГЛАВНАЯ СЦЕНА

10:00—10:15

Начало фестиваля. Речь организаторов и партнёров

10:20—11:50

Динамическая медитация на раскрытие сердечного центра в сопровождении звука тибетских поющих чаш. Тантра Сердца

Преподаватели: Шива Гириш и Гюльнара Сахани

Организация: Академия звукотерапии и медитации SoundPrana

12:00—12:20

Культурная программа

1) Дуэт Виталины Лобач и Алены Родионовой

2) Группа Чаккар

3) группа Лида Прем

4) группа Омкара

12:30—13:50

Йога для продвинутых и шоу

Преподаватель: Учитель йоги Вигнеш

Организация: Центр аюрведы и йоги «Керала»

14:00—14:20

Культурная программа

1) Лида Прем микс

2) Натальяшрама

3) Нритья Ашрам

4) Лида Прем микс

14:30—15:50

7 видов пранаямы для улучшения жизненной энергии

Преподаватель: Учитель йоги Гангеян

Организация: Центр аюрведы и йоги «Керала»

16:00—16:50

Мета-медитация: практика физических, дыхательных и ментальных упражнений

Преподаватель: Феликс Пак

Организация: Йога-клуб HAND

17:00—17:50

Гвоздетерапия

Преподаватели: Лана Анучкина и Михаил Кочетков

Организация: Сообщество Abhaya Life Community

18:00—18:50

Музыкальное выступление: группа Dewi's Band

19:00—19:30

Музыкальное выступление: группа Bhakti&Prem

19:30—20:00

Музыкальное выступление: Moscow Kirtan Jam

20:00

Закрытие фестиваля. Благодарственное слово организаторов

ЗОНА 2. ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

13:00—13:50

«Бережная йога» для начинающих и продолжающих

Преподаватель: Нина Миронова

Организация: Йога-клуб HAND

14:00—14:50

Цигун для позвоночника — раскрой грудную клетку

Преподаватель: Тина Митусова

Организация: Проект «Цигун в большом городе»

15:00—15:50

Гонг-медитация

Преподаватель: Ольга Семенцова

Организация: МАК-ЦЕНТР

16:00—16:50

Знакомство с хатха-йогой. Освоение комплекса Сурья-намаскар и базовых асан

Преподаватель: Зотов Никита

Организация: Студия йоги ШиваШакти

17:00—17:50

Медитация на священные звуки. Йога звука

Преподаватели: Гюльнара Сахани и Шива Гириш

Организация: Академия звукотерапии и медитации SoundPrana

18:00—18:50

Хатха-крийя-йога

Преподаватель: Алексей Байков

Организация: Сеть фитнес-клубов World Class

19:00—20:00

Ресурсное дыхание и раскрытие перикарда

Преподаватель: Ирина Фурсова

Организация: Проект 365YogaDay

ЗОНА 3. ЛЕКТОРИЙ

10:00—10:50

Йогическая психология

Преподаватель: Екатерина Рышкус

Организация: АНО «Институт Хартфулнесс» (Путь сердца)

11:00—11:50

Аюррома — аюрведическая ароматерапия: как ввести эфирные масла в свою жизнь и избавиться от лекарств раз и навсегда

Преподаватели: Ирина Фурсова

Организация: Проект 365YogaDay

12:00—12:50

10 морально-нравственные принципы йогины, которые помогают жить в гармонии с собой и окружающим миром

Преподаватель: Ольга Зверева

Организация: Студия йоги I-YOGA

13:00—13:50

Подход аюрведы к зачатию и беременности

Преподаватель: Доктор Парашурам

Организация: Центр «Айшвария Аюрведа и СПА»

14:00—14:50

Медитация и система мета-медитаций

Преподаватель: Феликс Пак

Организация: Йога-клуб HAND

15:00—15:50

Знакомство со звукотерапией. Как использовать тибетские поющие чаши в практике йоги?

Преподаватель: Александра Румянцева

Организация: Академия звукотерапии и медитации SoundPrana

16:00—16:50

Как продлить молодость и улучшить здоровье с помощью аюрведы

Преподаватель: Доктор аюрведы Джитин

Организация: Центр аюрведы и йоги «Керала»

17:00—17:50

Лекция по Атма крия йоге

Преподаватель: Кирилл Пьянков

Организация: Центр современной йоги Yogamodern

ЗОНА 4. ДЕТСКАЯ ЗОНА

12:00—15:00

Студия йоги I-YOGA

Samsara-game JUNIOR

Трансформационная игра для детей 7—12 лет, основанная на ведических знаниях, где поднимаются вопросы добра и зла, адаптированные для детей этого возраста. Ребенок приходит с любым интересующим его вопросом, на игре нет правильных и не правильных ответов

Йога для детей 7-12 лет с педагогом, сертифицированным на йогу для детей этого возраста

Мастер-класс по рисованию для детей с профессиональным педагогом для детей. Наиболее популярная и востребованная активность для детей

15:00—19:00

Центр современной йоги Yogamodern

Серия творческих мастер-классов:

мастер-класс «Делаем браслетики»

мастер-класс «Рисовалка для детей»

мастер-класс по созданию цветов из гофрированной бумаги с конфетами

Мехенди (роспись хной по телу)

ЗОНА 5. ЦЕНТР СОВРЕМЕННОЙ ЙОГИ YOGAMODERN

10:30—11:50

Бабаджи Сурья-намаскар
Преподаватель: Светлана Сафиулина

12:00—12:50

Лекция и практика «Проект Мантра»
Преподаватель: Маргарита Ичмелян

13:00—13:50

Лекция по Атма крия йоге
Преподаватель: Светлана Сафиулина

14:00—14:50

Древняя звуковая медитация Ом-чантинг
Преподаватель: Эльвира Сергеева

15:00—15:50

Мудры: теория и практика
Преподаватель: Ирина Ишимикли

16:00—16:50

Медитация в рисунке «Шри Янтра»
Преподаватель: Ирина Ваулина

17:00—17:50

Открытая практика пения мантр: защитные мантры — драгоценное наследие
Преподаватель: Мария Лутта

Аюрведический массаж лица:

12.00—13.45

16.00—18.00

ЗОНА 6. СТУДИЯ ЙОГИ I-YOGA

12:00—20:00

Йога в гамаках (в течение всего дня)

ЗОНА 8. МЫ МЕДИТИРУЕМ

10.00—20:00

Медитация для внутреннего расслабления

