

ПРОГРАММА ФИТНЕС-ТУРА ПОЧУВСТВУЙ ДВИЖЕНИЕ-3

ЭКСПЕРИМЕНТ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ
ЛАБОРАТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

7 ДНЕЙ НА ВОЛГЕ
7 СТИХИЙ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НОВАЯ СТИХИЯ, ЧЕРЕЗ КОТОРУЮ МЫ
ИССЛЕДУЕМ ТЕЛО, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ПИТАНИЕ И
СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ.

АКЦЕНТ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ
СВЯЗЬ С СОБОЙ, ТЕЛОМ, ПРИРОДОЙ...
И АДАПТАЦИЮ ПРАКТИК К ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

****ПРОГРАММА ТУРА МОЖЕТ БЫТЬ СКОРРЕКТИРОВАНА — МЫ ВСЕГДА ОСТАВЛЯЕМ
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЖИВОГО ПРОЦЕССА, ПОГОДЫ, СОСТОЯНИЯ ГРУППЫ И НОВЫХ ИДЕЙ.
НО СУТЬ ОСТАЁТСЯ НЕИЗМЕННОЙ: ДВИЖЕНИЕ, РИТМ, ПРИРОДА.*



ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1 – ВОДА

ТЕКУЧЕСТЬ. СЛУШАНИЕ. ГИДРАТАЦИЯ.

- 06:30 — ПРОБУЖДЕНИЕ: КОНТРАСТНЫЕ ОБЛИВАНИЯ + МЕДИТАЦИЯ «СЛУШАНИЕ РЕКИ» НА ПРИЧАЛЕ (АНЯ)
- 08:00 — ЗАВТРАК
- 09:30 — АКТИВНОСТЬ «HYDRO STABILITY»: СТАБИЛЬНОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ ТБС, ДЫХАНИЕ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ (ОЛЯ)
- 13:00 — ОБЕД
- 14:00 — ОБРАЗОВАНИЕ: «ВОДА В ТЕЛЕ ЖЕНЩИНЫ» — ЛИМФА, ОТЁКИ, ГИДРАТАЦИЯ В ЖАРУ (ОКСАНА)
- 16:00 — СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 19:00 — ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА: МЯГКИЙ ФЛОУ НА ВОДЕ НА ЗАКАТЕ (АНЯ)
- 20:00 — СЮРПРИЗ
- 22:00 — ОТБОЙ

ДЕНЬ 2 – ВОЗДУХ

ЛЁГКОСТЬ. ДЫХАНИЕ. ОСВОБОЖДЕНИЕ.

- 06:30 — ПРОБУЖДЕНИЕ: «ДЫХАНИЕ ПРОСТРАНСТВА» + «ЗОВ ЧАЙКИ» — КРИЧАЩАЯ ТЕРАПИЯ (АНЯ)
- 08:00 — ЗАВТРАК
- 09:30 — АКТИВНОСТЬ «AIR & SPIRAL»: ФЛОУ С БУЛАВАМИ И ВЕРЁВКАМИ, СПИРАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА (ОЛЯ)
- 13:00 — ОБЕД
- 14:00 — ОБРАЗОВАНИЕ: «ДЫХАНИЕ = ЖИЗНЬ» — КАК УСПОКОИТЬ УМ ЗА 5 ВДОХОВ (ОКСАНА)
- 16:00 — СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 18:00 — ПРАКТИКА «ДЫХАНИЕ VS ДВИЖЕНИЕ»: МЕТОД БУТЕЙКО + ТРЕНИРОВКА ЯГОДИЦ С ДЫХАНИЕМ (ОЛЯ)
- 20:00 — ДЕГУСТАЦИОННЫЙ УЖИН
- 22:00 — ОТБОЙ



ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 3 – ОГОНЬ

ЭНЕРГИЯ. СТРАСТЬ. МОЩНОСТЬ.

- 06:30 — ПРОБУЖДЕНИЕ: «ПРОБУЖДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО СОЛНЦА» — ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ И ДИНАМИКА ТАЗА (АНЯ)
- 08:00 — ЗАВТРАК
- 09:30 — АКТИВНОСТЬ: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕРВАЛ С ГИРЯМИ И СПРИНТАМИ (ОЛЯ)
- 13:00 — ОБЕД
- 14:00 — ОБРАЗОВАНИЕ: «МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ОГОНЬ» — ЭНЕРГИЯ ПОСЛЕ 30 (ОКСАНА)
- 16:00 — СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 18:00 — ПРАКТИКА «ВУЛКАН» (ОЛЯ)
- 20:00 — УЖИН
- 21:00 — РИТУАЛ У КОСТРА: ИСТОРИИ, ТАНЦЫ, «ОТПУСКАНИЕ В ОГОНЬ»
- 22:00 — ОТБОЙ

ДЕНЬ 4 – ЗЕМЛЯ

СТАБИЛЬНОСТЬ. КОРНИ. СИЛА.

- 06:30 — ПРОБУЖДЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ «КОРНИ» (АНЯ)
- 08:00 — ЗАВТРАК
- 09:30 — АКТИВНОСТЬ «БОСОНОГАЯ ТРОПА»: РАБОТА СО СТОПОЙ, ГОЛЕНОСТОПОМ, КОЛЕНЯМИ (ОЛЯ)
- 13:00 — ОБЕД
- 14:00 — ОБРАЗОВАНИЕ-ПРАКТИКУМ: «ПОХОДКА КОРОЛЕВЫ» — ОСАНКА И ХОДЬБА ПО ЗЕМЛЕ (ОЛЯ)
- 18:00 — ПРАКТИКА «СИЛА ОТ ЗЕМЛИ» (ОКСАНА)
- 20:00 — УЖИН
- 22:00 — ОТБОЙ



ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 5 – ДВИЖЕНИЕ ИГРА. РАДОСТЬ. СПОНТАННОСТЬ.

(ВЫЕЗД НА ЛОТОСЫ – УТРО/ДЕНЬ. ТЕ, КТО ОСТАЮТСЯ – ПО ПРОГРАММЕ)

- 06:30 – ПРОБУЖДЕНИЕ: СПОНТАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОД ЭТНО-РИТМЫ (АНЯ)
- 08:00 – ЗАВТРАК
- 09:30 – АКТИВНОСТЬ «ИГРОВАЯ ПОЛОСА»
- 13:00 – ОБЕД
- 14:00 – ОБРАЗОВАНИЕ: «НЕЙРОБИОЛОГИЯ ИГРЫ» – ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ ТОЖЕ НУЖНО ИГРАТЬ (ОКСАНА)
- 16:00 – СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 17:00 – ИГРЫ!
- 21:00 – ПРАКТИКА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ» (ОЛЯ)
- 22:00 – ОТБОЙ

ДЕНЬ 6 – ЕДА ОСОЗНАННОСТЬ. ИСТОЧНИК. МАКРОСЫ.

- 06:30 – ПРОБУЖДЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ НАТОЩАК (ОКСАНА + АНЯ)
- 08:00 – ЗАВТРАК
- 09:30 – АСТРАХАНСКИЙ ВЫЕЗД: «ЭКСКУРСИОННЫЙ ДЕНЬ»
- 18:00 – ОБРАЗОВАНИЕ: «МАКРОСЫ И МИКРОСЫ НА ПРАКТИКЕ» – ИНТЕНСИВ ОТ НУТРИЦИОЛОГА (ОКСАНА)
- 20:00 – ВОССТАНОВЛЕНИЕ: ПРАКТИКИ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ОЛЯ + ОКСАНА)
- 22:00 – ОТБОЙ



ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 7 – РИТМ

СИНХРОНИЗАЦИЯ. ЕДИНСТВО. ЗАВЕРШЕНИЕ.

- 06:30 — ПРОБУЖДЕНИЕ: «РИТМЫ РАССВЕТА»
- 08:00 — ЗАВТРАК
- 09:30 — АКТИВНОСТЬ «RHYTHM & FLOW»: ТАНЦЫ С ГИРЯМИ (ОЛЯ)
- 13:00 — ОБЕД
- 14:00 — ОБРАЗОВАНИЕ: «ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ ЖЕНЩИНЫ: СОН, ГОРМОНЫ, ЭНЕРГИЯ». "КАК ЖИТЬ В ТАКТ СО СВОЕЙ БИОЛОГИЕЙ" ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО СИНХРОНИЗАЦИИ СНА, ПИТАНИЯ И АКТИВНОСТИ С ЕСТЕСТВЕННЫМИ ЦИКЛАМИ ТЕЛА. РАЗБОР, КАК ЦИФРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЛОМАЮТ НАШИ РИТМЫ. (ОКСАНА)
- 15:00 — ПЕННАЯ ВЕЧЕРИНКА
- 18:00 — КУЛЬМИНАЦИЯ: «ВСЕОБЩИЙ РИТМ-КРУГ» НА БЕРЕГУ (ОЛЯ + АНЯ)
- 20:00 — ПРОЩАЛЬНЫЙ УЖИН-ФЕСТИВАЛЬ: БЛАГОДАРНОСТИ, «РИТМИЧНЫЕ ТОСТЫ», ВРУЧЕНИЕ ДОРОЖНЫХ КАРТ.

ЧТО ВЫ УВОЗИТЕ ДОМОЙ:

- 7 ТЕМАТИЧЕСКИХ ПРАКТИК
- ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДОРОЖНЫЕ КАРТЫ — ПЛАН ИНТЕГРАЦИИ ОПЫТА В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ
- НОВЫЕ СВЯЗИ — С ТЕЛОМ, ПРИРОДОЙ И СОБОЙ
- ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ, ЭНЕРГИЕЙ И РИТМОМ ДНЯ

«ПОЧУВСТВУЙ ДВИЖЕНИЕ 3. СЕМЬ СТИХИЙ»

ЭТО НЕ ПРО ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО. ЭТО ПРО ЖИВОЕ ТЕЛО.
ПРО ТЕЛО, КОТОРОЕ СЛЫШИТ СЕБЯ.

