

**АНО «Федерация оздоровительной гимнастики йоги Астраханской области» совместно с агентством розничной сети Pegas Touristik в г. Астрахань (Астра-Тур) представляют:**

### **Йога тур здоровый позвоночник**

Наш позвоночник это ось нашего организма, в этом йога туре вы научитесь поддерживать свой позвоночник в здоровом состоянии, избавитесь от болей в спине, проведете профилактику межпозвоночных грыж, узнаете, как остановить прогрессирующие искривления позвоночника, научиться "дышать" через ваш позвоночник.

Восстанавливающие медитации помогут избавиться от накопленного стресса и снять блоки напряжения в спине.

**Преподаватель курса — президент АНО «Федерация оздоровительной гимнастики йоги Астраханской области» Виктор Староверов.**

Программа занятий:

- Асаны на укрепление мышц спины, укрепление глубинной мускулатуры вокруг позвоночника
- Асаны на профилактику искривлений позвоночника
- Асаны развивающие гибкость позвоночника
- Упражнения на восстановление, укрепление и развитие опорно двигательного аппарата
- Упражнения на развитие вестибулярного аппарата
- Восстанавливающие медитации

#### **ПРОГРАММА ТУРА:**

1 день	04.03.16	Сбор группы в 15:45 напротив Центра Занятости. Отправление в 16 час.
2 день	05.03.16	Прибытие в Олимпийский парк, размещение в номерах в ГК «Бархатные сезоны» (номера с удобствами, Т, Х, СУ). Размещение. Отдых. Свободное время.
3 день	06.03.16	Утром в 8:00 пробуждающий сет (разминаем позвоночник, разминаем суставы, совершаем утренний комплекс Сурья Намаскар в интерпретации В. Староверова) 9:00 дыхательная гимнастика (упражнения на укрепление дыхательной мускулатуры) 9:30 медитация (восстанавливающая медитация "внутренний свет" - направлена на увеличение энергетического потенциала, избавление от стресса, напитывает жизненной силой и придает уверенность)  Свободное время

		18:00 сет стальные доспехи (авторская методика В. Староверова) направлен на укрепление мышц брюшного пресса, глубинной мускулатуры вокруг позвоночника, мышц спины, укрепление связочно-суставного аппарата 19:30 даосская медитация "внутренняя улыбка" направлена на оздоровление внутренних органов
4 день	07.03.16	8:00 классические последовательности ха-тха йоги: сурья намаскар и чандра намаскар, проработка вестибулярного аппарата, укрепление мышц спины в асанах стоя 9:30 дыхательная гимнастика , массаж внутренних органов, разбор дыхательных практик с задержками дыхания - уддияна бандха и наули крийа 10:00 медитация : остановка внутреннего диалога  <b>Свободное время</b>  18:00 профилактика искривлений позвоночника, скручивающие асаны, проработка тазобедренных суставов 19:30 йога нидра - тотальное расслабление.
5 день	08.03.16	Освобождение номеров. Сбор группы в 12 час. Отъезд в Сочи. Обзорная автобусно-пешеходная экскурсия по Сочи с посещением парка «Ривьера». Отъезд в Астрахань ориентировочно в 17 час.
6 день	09.03.16	Прибытие в Астрахань

### Стоимость тура: 12150 рублей

В стоимость тура входит: проезд на комфортабельном автобусе, проживание в 2-местных номерах с удобствами, экскурсионное обслуживание и страховка от нс, питание завтраки (шведский стол), аренда фитнес-зала, занятия йогой с президентом АНО «Федерация оздоровительной гимнастики йоги Астраханской области» Виктор Староверов.

**ASTRA-TOUR.CLUB/YOGA**