

Йога ваканция в слънчева Гърция с Елица Йоргова!

1 – 6 Септември 2024

Ramada Plaza Thraki Hotel Alexandroupolis 5 *

Програма:

1 септември неделя

Среща в 09:00 ч. в Пловдив и пътуваме заедно към граничен пункт Маказа. Път до Александропулис около 3-4 часа. 14:00ч настаняване в 5 звезден хотел Рамада Плаза Траки. Време за почивка, плаж, басейн, разходка около хотела. 17:30ч ще направим лека **Йога за добре дошли, игри за опознаване**. 19:30ч вечеря и почивка.

След вечеря **дълбока релаксация с лечебни инструменти и глас.**



2 септември понеделник



Започваме денят в 08:00ч с вълшебна сутрешна Йога практика, гледащи към безкрайното море, ще се свържем със Земята на Александропулис и посветим практиката на **елемента Земя** в себе си. Ще формулираме ясно намерение за освобождаване от страхове, очаквания, ограничения – ден за изчистване от всичко ненужно.

Денят е предвиден за почивка на плажа или около басейна.

За децата има много развлечения като детски басейн, детска площадка, анимация от хотела, пясъка на плажа разбира се, и ние също носим тематични Йога и други игри, с които да развиват сетивата и умът си.



Преди вечеря ще направим **Танцувална Медитация**, насочена отново към изчистване на емоциите, като ще поканим **елемента Вода** да измие всички пречки от живота ни, да пречисти потоците в нашето тяло. Ще свържем практиката и с Ошо Таро Карти за насока.



концерт.

След вечеря може да се разходим до пристанището и **фара на Александруполис** – морския символ на града, който от десетилетия направлява моряците в района, да се разходим по бреговата ивица и открием нощният живот на града – множество кафенета и ресторанти или посетим

3 септември вторник

По желание **посрещане на Изгрева** на плажа и дихателни упражнения за енергичен старт на деня.

Сутрешна Йога практика, посветена на **елемента Любов** в нас. Поставяне на ясно намерение за деня любов, здраве и уважение към скъпоценното тяло, ум и сърце. Свързване с Божествената Безгранична Любов! Свързване с настъпващото Новолуние.



След закуска по желание отиваме на **полудневна екскурзия** до древни манастири и културни забележителности. Автобус, нает специално за нашата група ще ни чака пред хотела и местен водач ще ни запознае с най-известните и по-малко познатите места.

Следобяд се прибираме в хотела, почивка, плаж.

Ин Йога практика преди вечеря. Специална практика с музика и релаксация.

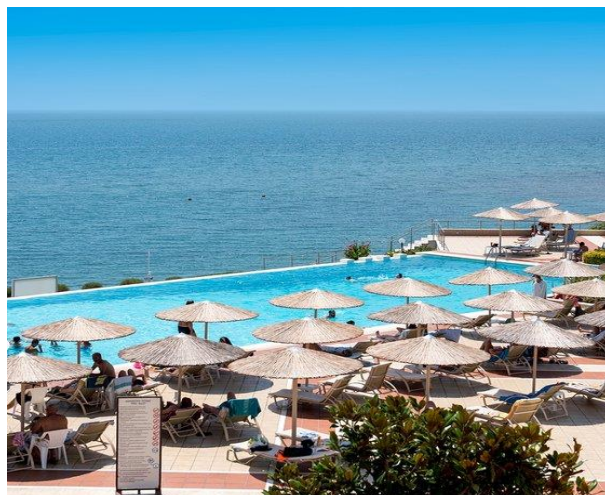


След вечеря изработване на **Карта на Желанията по Новолуние**/ оцветяване на Мандали за децата, четене на притчи, общуване за качеството на Живота

4 септември сряда

По желание **посрещане на Изгрева** на плажа и дихателни упражнения за енергичен старт на деня.

Сутрешна Йога практика, посветена на **елемента Огън** в нас. Ще поставим ясно намерение за деня за разгаряне и овладяване на вътрешният ни Огън, свързан с партньорските и приятелски взаимоотношения.



Отново ден за почивка и спокойствие, спа процедури. Но може и да отидем до съседни плажове и там да прекараме деня.



Преди вечеря **забавна Йога за всички** – деца, родители, партньори. Развиване на качества като споделяне, търпение, взаимна радост. След вечеря – специален клас **Гръцки танци** с местен учител. (може и преди вечеря да е класът, уточнява се)

5 септември четвъртък

По желание **посрещане на Изгрева** на плажа и дихателни упражнения за енергичен старт на деня.

Сутрешна Йога практика, посветена на **елемента Въздух** в нас. Ще поставим ясно намерение за деня за изчистване и здраве на дихателните ни пътища. Ден за почивка, плаж, спа процедури.



Съобразно кога е часът на **Залез Слънце** – преди или след вечеря – автобус ще ни чака пред хотела и ще ни заведе до **кораб**, нает само за нашата група – плаване и наслада от красотата на Небето и Морето, Слънцето. Ще спрем на бряг за снимки и кратка **Медитация** за **Благодарност**.

6 септември петък

По желание **посрещане на Изгрева** на плажа и дихателни упражнения за енергичен старт на деня.

Последна сутрешна Йога практика, посветена на **женската Ин енергия и мъжката Ян енергия** в нас. Поставяне на ясно намерение за деня за приемане и възхищение към женската природа, и приемане и възхищение към войнът в нас! **Мирът и балансът между тях!**



Време за сбогуване с морето и хотела, плаж.

По обяд тръгваме обратно за България, с **благодарност към мястото и новите ни приятели!**

Програмата може да претърпи промени, съобразно климатичните условия, и промени в местните екскурзии.

Но! Ще бъде най-добрата програма за всички ни, защото е направена с желание и любов!

Елица ☺

*Йога практиките ще бъдат съобразени с нивото на опитност на всеки – от напълно начинаещи до напреднали, на всеки ще бъде проведена индивидуална консултация и препоръки от Йога терапия и хранителен режим.

*Очаквам цена за допълнителните екскурзии – за плаване по залез слънце и посещение на културни и исторически забележителности

При въпроси: Елица Йоргова 0895652707, yoga_shanti@abv.bg