|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Активности** | **Локация** |
| 12:00-20:00 | Выставка индийских товаров  Фуд-корт здорового питания  Индийские рестораны, место для досуга и общения | Холл |
| 12:10-12:40 | **Мантра-концерт** | Сцена |
| 12:40-12:50 | О программе Фестиваля Аюрведы Алматы *Ведущая Диана Снегина* | Сцена |
| 12:50-13:30 | **Вводная лекция «Законы Аюрведы»** *Доктор Винод Кумар Шривастов, врач Аюрведы с 40-летним стажем, врач Махариши Махеш Йоги (ТМ); Врач Аюрведы, врач дерматокосметолог и клинической диагностики Наталья Скурихина* | Сцена |
| 13:30-14:00 | **Занятие «Офисная йога» на стульях**  Преподаватель йоги, руководитель студии йоги и медитации «Сhintamani» Сергей Савельев | Сцена |
| 13:40-14:20 | **Йога для оздоровления души и тела** *Биоэнергет, преподаватель телесных практик и звуковой терапии Наталья Богданова* | Зал практики |
| 14:00-14:40 | **Значение йоги и системы питания в Аюрведе** *Мастер йоги, руководитель школы йоги «Гаятри» Даулет Назаров* | Сцена |
| 14:20-15:00 | **Йога-нидра**  Преподаватель йоги Ринат Абузяров | Зал практики |
| 14:40-15:00 | **Мантра-time/**Мантра-сет | Сцена |
| 15:00-16:00 | **Тайны Аюрведы для красоты и здоровья** *Врач Аюрведы, врач дерматокосметолог и клинической диагностики Наталья Скурихина* | Сцена |
| 15:00-15:40 | *Практическое занятие/медитация Випассана* *Мастер йоги Даулет Назаров* | Зал практики |
| 15:40-16:20 | Практические занятия по уходу за кожей | Зал практики |
| 16:00-16:10 | Конкурсы и розыгрыши (ведущая Диана Снегина) | Сцена |
| 16:10-16:50 | **Использование Аюрведы для искоренения болезней,**  *Доктор Винод Кумар Шривастов, врач Аюрведы с 40-летним стажем, врач Махариши Махеш Йоги (ТМ), Руководитель центра Rishi Ayurveda & Panchakarma (Ришикеш, Индия) и аюрведических проектов в Казахстане, России, Украине, Франции, Маврикий и др.* | Сцена |
| 16:20-17:00 | **Женские практики, чакра-медитация** *Преподаватель йоги, ведический астролог Елена Набатова* | Зал практики |
| 16:50-17:00 | Конкурсы и розыгрыши (ведущая Диана Снегина) | Сцена |
| 17:00-17:40 | **Йога дыхание пранаяма и звуковая медитация**  *Преподаватель йоги, руководитель студии йоги и медитации «Сhintamani» Сергей Савельев* | Зал практики |
| 17:00-17:40 | **Астрология здоровья** *Преподаватель ведической астрологии Джйотиш, руководитель проекта BVG YOGA Ринат Абузяров* | Сцена |
| 17:40-18:20 | Практические занятия по уходу за кожей | Зал практики |
| 17:40-18:20 | **Сатсанг**  *Врач Аюрведы Винод Кумар Шривастов и Наталья Скурихина* | Сцена |
| 18:20-18:40 | Гонг-медитация  *Врач Аюрведы Наталья Скурихина* | Сцена |
| 18:40-19:20 | **Этнический мантра-концерт** | Сцена |
| 19:00-19:30 | **Звуковая терапия** *Биоэнергет, преподаватель телесных практик и звуковой терапии Наталья Богданова* | Зал практики |
| 19:20-20:00 | Свободное время для общения/Мантра-сет (видеоролики) | Сцена |