

โปรแกรม 3 วัน 2 คืน Education in Yoga ในการศึกษาศาสตร์แห่งโยคะ เพื่อช่วยกระตุ้น ปลุกพลัง และความคิดสร้างสรรค์ และสร้างแรงบันดาลใจ ให้กับคุณ

Part 1 :

Foundation ปูรากฐานเกี่ยวกับหัวข้อดังต่อไปนี้

- Injury Prevention การป้องกันการบาดเจ็บในการฝึกโยคะอาสนะ
- The Next step in practicing Yoga เรียนรู้วิธีการยกระดับการฝึกโยคะของคุณ การค้นหาเส้นทางโยคะของคุณ
- Proper Alignment with neck and spine เรียนรู้การจัดการกับ คอ และกระดูกสันหลัง ที่ถูกต้อง ในการจัดวางท่าอาสนะ
- Heel your Neck : จะจัดการกับคอ และ ศรีษะ ไม่ให้เพิ่มภาระขณะฝึกได้อย่างไร เรียนรู้วิธีการดูแลคอ ทำความรู้จักกับกระดูกไฮอยด์ (Hyoid Bone) กระดูกที่อยู่ในคอ ซึ่งเป็นกระดูกเพียงชิ้นเดียวที่ไม่มีข้อต่อเชื่อมกับกระดูกชิ้นอื่นๆ ถูกยึดไว้โดยกล้ามเนื้อ

Part 2 :

Practice การฝึก

ฝึก Creative Flow and Prana Flow 2 รอบ ต่อวัน กับช่วงพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก Sunrise and Sun Set

โยคะนิทรา Yoga Nidra

Part 3 :

Shatkarma วิธีการทำความสะอาดร่างกาย ล้างสารพิษ ภายใน

Jala Neti การล้างจมูก

Laghoo Shankhprakashana (Short intestinal wash) การล้างลำไส้แบบสั้น

Vaman Dhauti (regurgitative cleansing) การสำรอก ทำความสะอาดหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร

Trataka (concentrated gazing) ทำความสะอาดดวงตา

Part 4 :

Kirtan concert ดนตรีบำบัด

Retreat Daily Schedule

5 May 60

9.00	Introduction เกริ่นนำ ทำความรู้จักกัน แนะนำตัว
9.30	Creative Flow (practice) การฝึกชุดโพล์ที่สร้างสรรค์
10.15	Herbal Tea Time ช่วงจิบชา
10.30	Foundation ช่วงปูรากฐาน
12.00	Lunch พักกินข้าว
13.00	Foundation
16.00	Tea Time / Detox Juice
16.30	Yoga Nidra : Guided deep relaxation and practice การฝึกโยคะนันทรา
17.30	Sunset Flow (Practice) การฝึกอาสนะช่วงพระอาทิตย์ตกดิน
19.00	Dinner มื้อเย็น
20.00	Chanting of Mantras สวดมนต์ Trataka การฝึก จ้องเทียน

6 May 60

6.00	Wake Up ตื่นนอน
6.30	Vaman Dhauti and Laghoo Shankhprakhshalana การสำรอก ทำความสะอาดหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และการล้างลำไส้แบบสั้น
7.45	Sunrise Flow (practice) การฝึกอาสนะช่วงพระอาทิตย์ขึ้น ด้วยชุดท่าไหว้พระอาทิตย์และชุดโพล์
9.00	Breakfast ข้าวเช้า

10.30	Foundation ช่วงปูรากฐาน
12.00	Lunch พักกินข้าว
13.00	Foundation
16.00	Tea Time / Detox Juice
16.30	Yoga Nidra การฝึกโยคะนิทรา Guided deep relaxation and practice
17.30	Sunset Flow (Practice) การฝึก
19.00	Dinner มื้อเย็น
20.00	Kirtan Concert ดนตรีบำบัด

7 May 60

6.00	Wake Up ตื่นนอน
6.30	Jala Neti : Yogic nasal cleansing with neti pot การล้างจมูกด้วยกาสำหรับล้างจมูก ให้นำกากกลับบ้านได้
7.30	Breakfast ข้าวเช้า
9.00	Pranayama and Prana Flow ปูพื้นฐานเรื่องการฝึกปราณ และการฝึกอาสนะชุดปราณาโพล์
10.30	Tea Time / Detox Juice
11.00	Discussion & Share story ตอบถามข้อสงสัย และแบ่งปันเรื่องราวร่วมกัน
12.00	Lunch พักกินข้าว
13.00	Leisure พักผ่อน