

№	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	
дата	12/09/16	13/09/16	14/09/16	15/09/16	16/09/16	17/09/16	18/09/16	19/09/16	20/09/16	21/09/16	22/09/16	23/09/16	24/09/16	25/09/16	26/09/16	27/09/16	28/09/16	29/09/16	30/09/16	
день	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1	1,5 ч.	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	07:00-8:30	
		Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Слепой день: цигун (зал)	Слепой день: цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	
завтрак		8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	
2	1-4 ч.	10:00-14:00		10:00-14:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-14:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-14:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-14:00	10:00-14:00		10:00-14:00		
		Лес и море: проход по тропе (сравнение ощущений)-1	отдых	Разбор шага: стопа+колесо +таз (природа)	Формы (зал)	Формы (зал)	Разбор шага: стопа+таз+поясница (природа)	отдых	Формы (зал)	Формы (зал)	Разбор шага: дыхание+грудная клетка (природа)	отдых	Формы (зал)	Формы (зал)	Разбор шага: шея (природа)	Слепой день: формы (зал)	Слепой день: формы (зал)	отдых	День наедине с собой	отдых
обед		14:00-14:30	13:30-14:00	14:00-14:30	13:30-14:00	13:30-14:00	14:00-14:30	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	14:00-14:30	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	13:30-14:00	14:00-14:30	13:30-14:00
3	4-8 ч.		15:00-19:00		15:00-21:00		15:00-19:00	15:00-21:00			15:00-19:00	15:00-21:00			15:00-18:30	15:00-18:30	15:00-19:00	15:00-19:00		
		отдых	Разбор шага: стопа+колесо (природа)	отдых	Разбор шага: стопа+колесо +таз (медитации на природе)	отдых	отдых	Разбор шага: поясница (природа)	Разбор шага: поясница+дыхание (медитации на природе)	лошади	отдых	Разбор шага: грудная клетка (природа)	Разбор шага: грудная клетка+шея (природа)	отдых	отдых	Слепой день (зал, природа)	Слепой день (зал, природа)	Лес и море: проход по тропе (сравнение ощущений)-2	День наедине с собой	отдых
ужин		18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30	18:30-19:30	19:00-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30	18:30-19:30	19:00-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	18:30-19:30
4	1-4 ч.	20:00-22:00	20:00-22:00	20:00-22:00	21:30-22:30		20:00-22:00	20:00-22:00	21:30-22:30		20:00-22:00	20:00-22:00	21:30-22:30		19:00-23:00	19:00-23:00	19:00-22:00	20:00-22:00	20:00-24:00	
		Формы (зал)	Формы (зал)	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых	Формы (зал)	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых	Формы (зал)	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых	Слепой день: работа с пространством (медитации на природе)	Слепой день: работа с пространством (медитации на природе)	Подведение итогов	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых