

№	0 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день
дата	08/09/18	09/09/18	10/09/18	11/09/18	12/09/18	13/09/18	14/09/18	15/09/18	16/09/18	17/09/18
день	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник
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
			Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)	Цигун (зал)
завтрак			8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30
2	1-4 ч.		10:00-14:00		10:00-14:00		10:00-14:00		10:00-12:00	
			Передняя миофасциаль ные линия (МФЛ)	отдых	Формы/цигун - разбор (зал)	отдых	Задняя МФЛ	отдых	Формы/цигун - разбор (зал)	отдых
обед			14:00-14:30	13:00-14:00	14:00-14:30	13:00-14:00	14:00-14:30	13:00-14:00	14:00-14:30	13:00-14:00
3	4-6 ч.			15:00-19:00	15:00-19:00			15:00-19:00	15:00-19:00	
			отдых	Передняя МФЛ	Осознание ППМФЛ в движении и медитация	отдых	отдых	Задняя МФЛ	Осознание ЗПМФЛ в движении и медитация	отдых
ужин			19:00-19:30	19:00-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30
4	1-5 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	
		Знакомство	Формы (зал)	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых	Формы (зал)	Формы (зал)	Подведение итогов	отдых

10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
18/09/18	19/09/18	20/09/18	21/09/18	22/09/18	23/09/18	24/09/18	25/09/18	26/09/18	27/09/18	28/09/18
вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
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	07:00-8:00	07:00-8:30	07:00-8:30
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)
8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30
	10:00-12:00		10:00-14:00		10:00-14:00	10:00-14:00	10:00-14:00	10:00-12:00	10:00-19:00	
отдых	Формы/цигун - разбор (зал)	отдых	Спиральная МФЛ	отдых	Осознание спиральной МФЛ в движении	Слепой день: формы (зал)	Слепой день: формы (зал)	Формы/цигун - разбор (зал)	День на едине с собой	отдых
13:00-14:00	14:00-14:30	13:00-14:00	14:00-14:30	13:00-14:00	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-14:30	13:00-14:00		13:00-14:00
15:00-19:00	15:00-19:00			15:00-19:00		15:00-19:00	15:00-19:00			
Боковая МФЛ	Осознание ЛМФЛ в движении и медитация	отдых	отдых	Спиральная МФЛ	отдых	Слепой день (зал, природа)	Слепой день (зал, природа)	отдых	День на едине с собой	отдых
19:00-19:30	21:00-21:30	18:30-19:30	19:00-19:30	19:00-19:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:00-19:30	18:00-18:30	19:00-19:30	18:30-19:30
20:00-22:00	21:30-22:30		20:00-22:00		19:30-23:00	19:30-23:00	19:30-22:00	19:00-23:00	20:00-24:00	
Формы (зал)	Подведение итогов	отдых	Формы (зал)	отдых	Слепой день: работа с пространством	Слепой день: работа с пространством	Подведение итогов	Вечерняя медитация	Подведение итогов	отдых