

# МИЦИАР Аииллиисс

## СЛОУЛЛИНГ, 7 дней (типичное расписание)

ТИПОВОЕ 7-ДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ

ИНТЕРВАЛ	вс день заезда	пн 1-ый день	вт 2-ой день	ср 3-ий день	чт 4-ый день	пт 5-ый день	сб 6-ой день	вс 7-ой день
начало								
8:00		ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК + напугтствующая Песня	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК + напугтствующая Песня	8:00 - 8:45 медитация-релаксация	ЗАВТРАК
8:30		8:30 - 9:30 экскурсия по МИЦИАР	9:00 - 10:30 лекция "Аксиоматика Ииссиидиологии", часть 2	9:00 - 12:00 коллективный труд	9:00 - 10:30 семинар "ИнтАльт-модель", часть 3	9:00 - 12:00 коллективный труд	ЗАВТРАК	10:00 - 11:00 визуализация "КОС"
9:00		9:30 - 12:00 коллективный труд	11:00 - 12:00 семинар "ИнтАльт-модель", часть 1		11:00 - 12:30 лекция "Айфааровский образ жизни", часть 1		10:00 - 13:00 субботник	11:00 - 14:00 отдых, общение, сбор вещей
9:30								
10:00		12:30 - 14:00 лекция "Аксиоматика Ииссиидиологии", часть 1	12:30 - 14:00 семинар "ПУИН", часть 2	12:30 - 14:00 лекция "Аксиоматика Ииссиидиологии", часть 3	12:30 - 14:00 выполнение домашних заданий, заполнение рабочей тетради	12:30 - 14:00 лекция "Айфааровский образ жизни", часть 2		
10:30								
11:00		ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	13:30 - 16:00 СУББОТНИЙ ОБЕД и выступления	ОБЕД
11:30								15:00 - 16:00 песенная медитация
12:00		15:00 - 17:00 ТРАНСФЕР из Ялты/Симферополя	15:10 - 16:30 песенная медитация у костра или в шатре	15:00 - 16:00 песенная медитация	15:00 - 16:30 репетиции, отдых, общение	15:10 - 16:30 песенная медитация у костра или в шатре	16:00 - 18:00 ИТОГИ СЛОУЛЛИНГА	16:00 - 17:00 ОТЪЕЗД
12:30			16:00 - 17:30 репетиции, отдых, общение	16:30 - 18:00 репетиции, отдых, общение	16:30 - 18:00 семинар "Работа с целями и образом Себя", часть 1	16:30 - 18:00 репетиции, отдых, общение		
13:00			17:30 - 19:00 семинар "Айфааровский самоанализ", часть 1	18:00 - 19:30 семинар "ИнтАльт-модель", часть 2	18:30 - 20:30 песенный вечер	18:00 - 19:30 практика "Работа с целями и образом Себя", часть 2	18:00 - 23:00 баня, отдых, общение	
13:30			19:00 - 21:00 общение с Куратором	20:00 - 21:30 семинар «Айфааровский самоанализ», часть 2		19:30 - 23:00 репетиции, отдых, общение, помощь в подготовке к субботнику		
14:00		19:00 - 20:00 беседа-знакомство		21:00 - 22:00 медитация-релаксация	21:00 - 22:00 вечерний самоанализ			
14:30				22:00 - 23:00 медитация-релаксация	22:00 - 23:00 отдых, общение			
15:00		20:15 - 22:00 доклад о Центре Аииллиисс и презентация программы слоуллинга	20:00 - 22:00 семинар "Основы Медитации" + практика					
15:30			22:00 - 23:00 отдых, общение					
16:00		22:00 - 23:00 отдых, общение						
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

- лекции
- семинары
- практики
- песенные медитации
- групповые медитации
- субботники и праздники
- орг.мероприятия
- отдых, репетиции, обще
- кол.труд
- завтраки и обеды
- отбой