

# МИЦИАР Аииллисс

## СЛОУЛЛИНГ, 21 день (типичное расписание)

ТИПОВОЕ 21-ДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ

### неделя №1

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						
8:00 - 8:30		ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	8:00 - 8:45 медитация	ЗАВТРАК	медитация 8:30 - 9:00	ЗАВТРАК						
8:30 - 9:00					ЗАВТРАК									
9:00 - 9:30		9:00 - 14:00	9:00 - 13:30	9:00 - 14:00	9:30 - 11:30	9:00 - 14:00	ЗАВТРАК							
9:30 - 10:00		коллективный труд	коллоквиум Ииссидиология	коллективный труд	лекция "Аксиоматика Ииссидиологии", часть 2	коллективный труд	субботник	день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море						
10:00 - 10:30														
10:30 - 11:00														
11:00 - 11:30														
11:30 - 12:00														
12:00 - 12:30												12:00 - 13:30		
12:30 - 13:00												практика "Работа с негатив. сост. через ассоц. образы"		
13:00 - 13:30												ОБЕД		
13:30 - 14:00										ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	13:30 - 16:00	ОБЕД
14:00 - 14:30									ОБЕД	14:30 - 16:30	15:10 - 16:30	14:30 - 16:00	СУББОТНИЙ ОБЕД и выступления	
14:30 - 15:00			лекция "Аксиоматика Ииссидиологии", часть 1	песенная медитация у костра или в шатре	семинар "ПУИН", часть 2	15:10 - 16:30								
15:00 - 15:30	15:00 - 17:00	15:10 - 16:30		16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	песенная медитация у костра или в шатре	16:00 - 18:00							
15:30 - 16:00	ТРАНСФЕР из Ялты/Симферополя	песенная медитация у костра или в шатре		репетиции, отдых, общение	лекция "Структура личности", часть 2	репетиции, отдых, общение	итоги недели							
16:00 - 16:30		16:30 - 18:00	17:00 - 18:30	18:00 - 19:30	18:30 - 20:30	16:30 - 18:00								
16:30 - 17:00		репетиции, отдых, общение	семинар "ПУИН", часть 1	лекция "Структура личности", часть 1	песенный вечер	12:00 - 13:30								
17:00 - 17:30						практика "Диалог с самим собой"								
17:30 - 18:00		18:00 - 19:30		20:00 - 21:30	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	18:00 - 23:00	день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море						
18:00 - 18:30		лекция "Айфааровский образ жизни", часть 1	лекция "Айфааровский образ жизни", часть 2	семинар "Айфааровский самоанализ", часть 1	вечерний самоанализ	21:00 - 23:00								
18:30 - 19:00	19:00 - 20:00			21:30 - 22:30	21:00 - 22:00	21:00 - 23:00								
19:00 - 19:30	беседа-знакомство	20:00 - 22:00	21:30 - 22:30	медитация-релаксация	22:00 - 23:00	репетиции, отдых, общение	баня, отдых, общение							
19:30 - 20:00		семинар "Основы медитации. Медитация на Коды" + практика	медитация-релаксация	отдых, общение	отдых, общение									
20:00 - 20:30		22:00 - 23:00	отдых, общение	отдых, общение	отдых, общение									
20:30 - 21:00	20:15 - 22:00													
21:00 - 21:30	вводная лекция о песенных медитациях + песенная медитация													
21:30 - 22:00														
22:00 - 22:30	22:00 - 23:00													
22:30 - 23:00	отдых, общение													
23:00 - 23:30	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ						

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

# МИЦИАР Аииллисс

## СЛОУЛЛИНГ, 21 день (типичное расписание)

ТИПОВОЕ 21-ДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ

### неделя №2

ИНТЕРВАЛ	пн 8-ой день	вт 9-ый день	ср 10-ый день	чт 11-ый день	пт 12-ый день	сб 13-ый день	вс 14-ый день
8:00 - 8:30	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	медитация 7:30 - 8:30	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
8:30 - 9:00				ЗАВТРАК			
9:00 - 9:30	9:00 - 14:00	9:00 - 13:30	9:00 - 14:00	9:30 - 11:30	9:00 - 14:00		
9:30 - 10:00				лекция "Аксиоматика Ииссиондиологии", часть 5		10:00 - 13:00	
10:00 - 10:30						субботник	день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море
10:30 - 11:00		коллоквиум Ииссиондиологии	коллективный труд		коллективный труд		
11:00 - 11:30	коллективный труд			12:00 - 14:00			
11:30 - 12:00				практика "Работа с целями и образом Себя", часть 2			
12:00 - 12:30		ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	13:30 - 16:00	ОБЕД
12:30 - 13:00		14:30 - 16:30				СУББОТНИЙ ОБЕД и выступления	
13:00 - 13:30	ОБЕД	семинар "Работа с целями и образом Себя", часть 1	15:10 - 16:30	15:00 - 16:00	15:10 - 16:30		день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море
13:30 - 14:00			песенная медитация у костра или в шатре	репетиции, отдых, общение	песенная медитация у костра или в шатре	16:00 - 18:00	
14:00 - 14:30			16:30 - 17:30	16:00 - 18:00	репетиции, отдых, общение	итоги недели	
14:30 - 15:00		17:00 - 18:30	репетиции, отдых, общение	семинар "ИнтАльт-модель", часть 2	17:00 - 18:30		
15:00 - 15:30	15:10 - 16:30		17:30 - 19:30	лекция "Аксиоматика Ииссиондиологии", часть 4	практика "Семь шляп мышления"	18:00 - 23:00	18:00 - 20:30
15:30 - 16:00	песенная медитация у костра или в шатре	семинар "ПУИИ", часть 3	лекция "Аксиоматика Ииссиондиологии", часть 4	песенный вечер	19:00 - 21:00		практика "Аналитический просмотр и разбор фильма"
16:00 - 16:30	отдых, общение	19:00 - 20:30	20:00 - 21:15		семинар "Вспомогательные механизмы перефокусировок"	баня, отдых, общение	
16:30 - 17:00	17:00 - 19:00	лекция "Структура личности", часть 3	вечерний самоанализ	21:00 - 23:00			отдых, общение
17:00 - 17:30			21:15 - 22:00	медитация-релаксация			
17:30 - 18:00	семинар "ИнтАльт-модель", часть 1	21:00 - 22:00	медитация-релаксация	21:30 - 22:30			
18:00 - 18:30		медитация на Код	22:00 - 23:00	медитация-релаксация			
18:30 - 19:00	19:30 - 21:00	отдых, общение	отдых, общение	отдых, общение			
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00	лекция "Аксиоматика Ииссиондиологии", часть 3						
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00	21:30 - 22:30						
22:00 - 22:30	медитация-релаксация						
22:30 - 23:00	отдых, общение						
23:00 - 23:30	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ

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

# МИЦИАР Аииллисс

## СЛОУЛЛИНГ, 21 день (типичное расписание)

### неделя №3

ТИПОВОЕ 21-ДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ

ИНТЕРВАЛ	пн 15-ый день	вт 16-ый день	ср 17-ый день	чт 18-ый день	пт 19-ый день	сб 20-ый день	вс 21-ый день
8:00 - 8:30	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
8:30 - 9:00							
9:00 - 9:30	9:00 - 14:00	9:00 - 13:30	9:00 - 14:00	9:30 - 11:00	9:00 - 14:00		
9:30 - 10:00				семинар "ИнтАльт-модель", часть 3			
10:00 - 10:30						10:00 - 13:00	
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30	коллективный труд	коллоквиум Ииссидиология	коллективный труд		коллективный труд	субботник	день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море
11:30 - 12:00				11:30 - 13:30			
12:00 - 12:30				лекция "Аксиоматика Ииссидиологии", часть 7			
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	14:00 - 17:00	ОБЕД
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30	15:10 - 16:30	14:30 - 16:30	15:10 - 16:30	14:30 - 16:30	15:10 - 16:30	ПРАЗДНИК	день отдыха совместный досуг, поездки, выезды на море
15:30 - 16:00	песенная медитация у костра или в шатре	практика "Работа с целями и образом Себя", часть 3	песенная медитация у костра или в шатре	практика "Работа с целями и образом Себя", часть 4	песенная медитация у костра или в шатре		
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00	16:30 - 17:30		репетиции, отдых, общение		16:30 - 18:30		
17:00 - 17:30	репетиции, отдых, общение	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	17:00 - 19:00	ИТОГИ СЛОУЛЛИНГА	17:00 - 23:00	
17:30 - 18:00	17:30 - 19:30	семинар "ИнтАльт-модель", часть 3	лекция "ЦНС, Мозг"	лекция "ДНК, гормоны"			
18:00 - 18:30	лекция "Аксиоматика Ииссидиологии", часть 6						18:00 - 19:00
18:30 - 19:00							ТРАНСФЕР в Ялту/Симферополь
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00	20:00 - 21:30	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:00 - 23:00		
20:00 - 20:30	семинар "ПУИН", часть 4	семинар "ПУИН", часть 5	семинар "ПУИН", часть 6	песенный вечер	подготовка к празднику, репетиции, отдых, общение	баня, отдых, общение	
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30	21:30 - 22:30	21:30 - 22:30	21:00 - 22:00	21:30 - 22:30			
21:30 - 22:00	медитация-релаксация	медитация-релаксация	вечерний самоанализ	визуализация "КОС"			
22:00 - 22:30			22:00 - 23:00	отдых, общение			
22:30 - 23:00	отдых, общение	отдых, общение	медитация-релаксация				
23:00 - 23:30	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ	ОТБОЙ

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