

Главная сцена

Программа с 9:00 до 19:15

Официальное открытие

9:00-10:00

Сбор участников,
выступление группы «Харинама
ИСККОН»

9:40-10:00

Выступление группы
«Харинама ИСККОН»

10:00-10:15

Церемония открытия
XI Международного дня йоги 2025
- Выступление Его Превосходительства
Виная Кумара, Посла Индии в РФ

- Выступление Е.А. Козлова, первого
заместителя руководителя Аппарата
Мэра и Правительства Москвы,
председателя Комитета
по туризму города Москвы

- Выступление почетного гостя
г-на Ашвани Вайшнава, Министра
железных дорог Индии

10:15-10:20

Презентация йога-журнала
почетным гостем

10:20-10:35

Церемония награждения
победителей фотоконкурса асан,
конкурса эссе о йоге
и конкурса логотипов

10:40-11:25

Практика Общего протокола
йоги под руководством
д-ра Бриджеша Гупты
(Культурный центр при Посольстве
Индии)

11:25-11:30

Заключительное слово
директора Культурного центра
при Посольстве Индии

Практика йоги

Главная сцена

11:30-11:45

Индийская фьюжн-музыка от артистов Культурного центра при Посольстве Индии и приглашенных исполнителей

11:50-12:10

Хатха-йога. Марина Карпова (Клуб OUM.RU).
Йога: Раскрепощение тазобедренных суставов

12:15-12:35

Йога Айенгара. Наталья Старостенко (Сеть центров йоги YOGA PRACTIKA). Позы стоя как путь к внутренней опоре

12:40-13:00

Хатха-йога. Игорь Долбышев. (Школа «Йога 365»).
Динамичная практика хатха-йоги

13:05-13:25

Упа-йога. Максим Чадков (Фонд «Иша»). Йога для ума

13:30-13:50

Виньяса-йога. Анна Курьянович (Студия Joy Yoga).
Укрепление тела и развитие баланса

13:55-14:35

Николай Дроздов (телеведущий, заслуженный профессор МГУ им. М. В. Ломоносова).
Йога и долголетие

14:40-15:00

Выступление индийской фьюжн-группы «Раги Ганги»

15:05-15:25

Хатха-йога. Алексей Киселев (Студия «Йога108»).
Простая дыхательная гимнастика

15:30-15:50

Виньяса-йога. Надежда Ишутина (Йога-клуб «ОМ»).
Укрепляющая комплексная виньяса с акцентом на укрепление мышц кора и рук

15:55-16:15

Йога для женщин. Оксана Галеева (Школа оздоравливающих практик 365YogaDay).
Активация гормона красоты

16:20-16:40

Йога для мам. Яна Бывальцева (Клуб OUM.RU).
Здоровый позвоночник

16:45-17:05

Хатха-йога. Дханеш Эдакканам (Клиника «Атрея Аюрведа»). Антистресс-йога

17:10-17:30

Виньяса-йога. Алефтина Агапова (Студия L.A.B. Space).
Знакомство с Inside Flow: йога в танце

17:35-17:55

Шри Шри йога. София Шук (Фонд «Искусство жизни»).
Знакомство со Шри Шри йогой

18:00-18:30

Перукуа (исполнительница world music).
Вокальная йога и целительная сила голоса

18:35-18:45

Знакомство с продвинутыми асанами йоги

18:50-19:10

Индийская фьюжн-музыка от артистов Культурного центра при Посольстве Индии и приглашенных исполнителей

19:10-19:15

Завершение празднования
XI Международного дня йоги

Шатер Аюрведы

Программа с 12:00 до 19:00

Лекции

12:00-12:20

Судха Рани Гупта (Центр Духовного Развития «Брахма Кумарис»). Йога как духовная наука: за пределами физических упражнений

12:25-12:45

Д-р Асем Адылбаева (Кафедра Аюрведы ИВМ РУДН). Стресс и его влияние на организм

12:50-13:10

Анджу Бафна (Preksha International). Спокойный ум, здоровый мир: эмоциональное исцеление с помощью Прекша-медитации

13:15-13:35

Д-р Лилия Монасыпова (Аюрведическая Российско-Индийская Ассоциация). Радость жизни против тревоги: чем поможет Аюрведа

13:40-14:00

Сабина Гульмухаметова (Московский центр медитации). Инфаркт и инсульт: профилактика и восстановление с помощью медитации. Научные исследования и доказательный подход

14:05-14:25

Оксана Галеева (Школа оздоравливающих практик 365YogaDay). Аюрома: терапевтический парфюм для вашей Доши

14:30-14:50

Герман Шляхов (Буддийский центр Рипа). Шамадха-практика успокоения ума

14:55-15:15

Д-р Бенни Мэтью (Центр йоги и аюрведы «Ашвинам»). Аюрведа и йога: уравнивание ума и тела

15:20-15:40

Дарья Леонова (Фонд «Иша»). Медитация «Чудо Ума»

15:45-16:05

Д-р Нил Венугопал (Центр Аюрведы и йоги «Керала»). Путь Аюрведы к энергии и избавлению от боли

16:10-16:30

Венкатраман Курсе, Евгений Антифеев (Институт Heartfulness). Релаксация и медитация Heartfulness

16:35-16:55

Д-р Алексей Чудинов (Центр Духовного Развития «Брахма Кумарис»). Пища как лекарство

17:00-17:20

Полина Соколюк (Фонд «Искусство жизни»). Спокойный ум с помощью дыхания и медитации. Практический мастер-класс

17:25-17:45

Д-р Вячеслав Бывальцев (Клуб OUM.RU). Лекарственные средства Аюрведы, полезные для йогов

17:50-18:10

Жанна Демина (Sound Healing Center). Тайна поющих чаш

18:15-18:35

Константин Коняев (ИФМХ РНИМУ им. Н. И. Пирогова). Отличие саттвического питания от вегетарианства и веганства

18:40-19:00

Шри Гаура Хари дас (ИСККОН). Бхакти-йога и мантра-медитация

Шатер «Пространство практик»

Программа с 11:35 до 19:15

Динамические практики

11:35-11:55

Йога-зарядка от школы
Yogi Room

12:00-12:30

Мастер-класс «Магия Ханга:
общение через звук»

12:35-13:05

Дипак Гангани (Культурный
центр при Посольстве Индии).
Лекция-демонстрация «Нритья-крийя»:
связь йоги и индийского танца

13:10-13:40

Адити Джоши (Культурный
центр при Посольстве Индии).
Омкар и мудра-садхана: 8 пранаям
для здорового горла

13:45-14:15

Закир Хуссейн (Культурный
центр при Посольстве Индии).
«Ритм-наад»: демонстрация ритмов табла

14:20-14:50

Надежда Коврига (Культурный
центр при Посольстве Индии).
Йога для детей

14:55-15:25

Викторина о йоге с подарками

15:30-16:35

Йога-терапия для людей
с ограниченными возможностями
от школы Yogi Room

16:40-17:30

Парная йога от школы Yogi Room

17:35-18:05

Елена Князева (Культурный
центр при Посольстве Индии).
Одисси: йога в танце. Гармония ума и тела

18:10-19:05

Дыхательные практики в йоге:
борьба со стрессом
и тревожностью от школы
Yogi Room

Шатер Мастер-классов

Программа с 11:40 до 18:45

Творческие мастер-классы

11:40-12:20

Рисунок мандала красками

12:35-13:15

Арома саше

13:30-14:10

Рисование специями

14:25-15:05

Декупаж деревянных шкатулок
и других изделий с картинками
индийской жизни

15:20-16:00

Авторские ароматы

16:15-16:55

Мандала на камешках

17:10-17:50

Украшения и браслеты своими
рукам

18:05-18:45

Ловец снов

Департамент спорта города Москвы

Программа с 12:00 до 19:00

Йога в гамаках

Силовые упражнения, растяжка и акробатика в воздухе. Гамаки помогают мышцам расслабиться, дыхательные практики усиливают эффект, а сложные асаны даются легче — подходит даже для новичков.

Расписание:

12:00-13:00

15:00-16:00

18:00-19:00

13:30-14:30

16:30-17:30

Зона аудиомедитаций импресарио

Что такое медитация?

Почему все говорят о том,
что это полезно?

Как медитировать?

Чтобы разобраться, предлагаем погрузиться
в этот опыт. Длительность одного сеанса
медитации — 15 минут.

Время начала медитации:

11:30
12:00
12:30
13:00
13:30

14:00
14:30
15:00
15:30
16:00

16:30
17:00
17:30
18:00
18:30

Как это будет:

1. Вы ставите телефон в авиарежим
2. Надеваете специальные наушники
3. Садитесь на пуфик
4. Следуете голосу в наушниках
5. Расслабляетесь и наполняетесь