Сценарий

День 1

- Встреча на вокзале.(Подразумеваем «Ласточку» в 10-30 либо поезд Москва-Псков в 08-05) Трансфер в Изборск.
- Организационное собрание – 12-00 (Определяем дополнительные услуги. Баня, массаж, велосипедные прогулки, мастер классы)
- Обед – 13-00
- Заселение – 14-00 (если есть возможность у гостиницы, то раннее бесплатное заселение)
- Свободное время. Отдых
- Знакомство с мастером практик. Вводное занятие.
- Ужин – 19-00
- «Знакомство у костра» – 20-00

День 2

- Ци-зарядка – 8-00
- Завтрак – 9-30
- Экскурсия по Изборской крепости – 11-00
- Обед – 14-00
- Занятия восточными практиками – 17-00
- Ужин- 19-00
- Баня. Медитативные банные практики. 20-00

День 3

- Ци-зарядка – 8-00
- Завтрак – 9-30
- «Травник». Травы Псковской области. (Лекция.Обсуждение) – 10-30
- Обед – 14-00
- Занятия восточными практиками – 17-00
- Ужин- 19-00
- Прогулка по вечернему Изборску

День 4

- Ци-зарядка – 8-00

- Завтрак – 9-30
- Поход «Вокруг озера» Пикник на обочине – 11-00
- Обед – 14-00
- Занятия восточными практиками – 17-00
- Ужин с бокалом вина - 19-00

День 5

- Ци-зарядка – 8-00
- Завтрак – 9-30
- Отъезд в Псков – 10-30
- Экскурсия по Пскову. Оплачивается отдельно. По желанию.