

График занятий по программе «АНТИ-СТРЕСС»

1 неделя

1. Дыхание №5
2. Гипноз №1
3. Дыхание №4
4. Гипноз №7
5. Дыхание №1
6. Гипноз №2
7. Йога-Нидра

2 неделя

1. Дыхание №2
2. Гипноз №7
3. Дыхание №7
4. Гипноз №6
5. Дыхание №3
6. Гипноз №8 (сон)
7. Йога-нидра

3 неделя

1. Дыхание №6
2. Гипноз №5
3. Дыхание №8
4. Гипноз №4
5. Дыхание №10
6. Гипноз №8 (сон)
7. Йога-нидра

4 неделя

1. Дыхание №9
2. Гипноз №5
3. Дыхание №11
4. Гипноз №2
5. Дыхание №8
6. Гипноз №4
7. Йога-нидра

Медитации, слиптреки и медитации-прогулки можно использовать ежедневно в любом порядке.