

**Москва**

**Introductory 1 / Базовый 1**

**Расписание:**

8.45 – 10.45 – Практика асан  
10.45 – 11.15 – Контрольная  
11.15 – 11.50 – *Перерыв*  
11.50 – 12.30 – Обучение 1 и 2  
12.30 – 13.10 – Обучение 3 и 4  
13.10 – 13.50 – Обучение 5 и 6  
13.50 – 14.10 – *Перерыв*  
14.10 – 14.50 – Обучение 7 и 8  
14.50 – 15.30 – Обучение 9 и 10  
15.30 – 16.10 – Обучение 11 и 12  
16.10 – 16.50 – Обучение 13 (если есть)

**Introductory 2 / Базовый 2**

**Расписание:**

8.45 – 9.30 – Практика пранаямы  
9.30 – 12.00 – Практика асан  
12.30 – 13.00 – Контрольная  
13.00 – 13.45 – Обучение 1  
13.45 – 14.30 – Обучение 2  
14.30 – 15.15 – Обучение 3  
15.15 – 16.00 – Обучение 4  
16.00 – 16.45 – Обучение 5  
16.45 – 17.30 – Обучение 6  
17.30 – 18.15 – Обучение 7 (если есть)