

Програма семінару 24-25 березня «Айкідо - мистецтво контролю життєвих ситуацій»

Субота, 24 березня.

Час	Частина	Вид заняття	Опис
9.00 - 10.00	Попереднє обговорення	Самовизначення учасників на семінар.	
10.00-11.30	Початок семінару	Практичне заняття	Тренування з айкідо
12.00- 14.00	Ранкова частина	Теоретичне заняття	«Суть айкідо»
14.00-15.00	Перерва на обід		
15.00-16.30	Денна частина	Теоретичне заняття	«Суть айкідо»
17.00-18.30	Денна частина	Практичне заняття	Базові вправи «ИКС»
18.30-20.00	Вечірня частина	Рефлексія, обговорення результатів, самовизначення. Прив'язка до технік айкідо.	

Неділя, 25 березня.

Час	Частина	Вид заняття	Опис
10.00-11.30	Ранкова частина	Практичне заняття	Розминка та цигун в «ИКС»
12.00-14.00	Ранкова частина	Теоретичне заняття	Зв'язок айкідо та життя.
14.00-15.00	Перерва на обід		
15.00-16.30	Денна частина	Теоретичне заняття	Зв'язок айкідо та життя.
17.00-18.30	Денна частина	Практичне заняття	Вправи на якості
18.30-20.00	Вечірня частина	Рефлексія, обговорення результатів, самовизначення. Прив'язка до технік айкідо.	
20.00 -	Фінальна частина	Встановлення цілей на майбутнє.	