



Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

ЙОГА / YOGA

Преподаватель- Маниш Вардхан
Место проведения- Кабинет йоги

День недели	Время и уровень подготовки
Понедельник	йога терапия-12:00-13:00, медитация и дыхательная практика- 13:30-14:30 начальный -14:30-15:30, 16:30-17:30 средний-15:30-16:30 продвинутый- 17:30-19:00
Вторник	Начальный- 10:30-12:00, 14:30-15:30, 16:30-17:30 Средний- 12:00-13:00 медитация и дыхательная практика -13:30-14:30 средний-15:30-16:30 продвинутый- 17:30-19:00
Среда	начальный-10:30-12:00, 14:30-15:30, 16:30-17:30 йога для лечения заболеваний спинного, шейного отдела позвоночника, ожирения и др.-12:00-13:00 медитация и дыхательная практика-13:30-14:30 средний- 15:30- 16:30 продвинутый- 17:30-19:00
Четверг	начальный- 10:30-11:30, 14:30-15:30, 15:30-16:30 йога терапия-12:00-13:00 медитация и дыхательная практика- 13:30-14:30 средний- 16:30-17:30 продвинутый- 17:30-19:00
Пятница	начальный- 10:30-12:00, 14:30-15:30, 15:30-16:30 йога для лечения заболеваний спинного, шейного отдела позвоночника, ожирения и др.- 12:00-13:00 медитация и дыхательная практика- 13:30-14:30 средний- 15:30- 16:30 продвинутый-17:30-19:00
Суббота	начальный- 09:00-10:00, 10:00-11:00 продвинутый-11:00-12:00





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

ВОКАЛ МУЗЫКА / Vocal Music

Место проведения- Кабинет музыки
Преподаватель- Гульфам Сабри

День недели	Время
Понедельник	16:00-17:00
Вторник	16:00-17:00
Среда	16:00-17:00
Четверг	16:00-17:00
Пятница	16:00-17:00
Суббота	10:00 -11:00

КУЧИПУДИ / KUCHIPUDI

День недели	Преподаватель	Время	Место проведения
Понедельник	Вера Кришнарадж	19:00-21:00	Кабинет музыки
Вторник	Вера Кришнарадж	19:30-21:30	Кабинет катхака
Четверг	Вера Кришнарадж	19:30-21:30	Кабинет музыки
Пятница	Падма Путту	19:30-21:30	Кабинет катхака
Суббота	Вера Кришнарадж	12:00-15:00	Кабинет йоги
	Падма Путту	18:00-21:30	Кабинет катхака
Воскресенье	Падма Путту	16:00-19:00	Кабинет катхака



व
क
उ
च
स
ॐ



व
रु
अ
म
ॐ





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

КАТХАК / КАТНАК

Преподаватель- Дхармендер Гаутам
Место проведения- Кабинет катхака

День недели	Время и уровень подготовки
Понедельник	начальный- 12:00–13:00, 13:30–14:30, средний- 14:30–15:55 продвинутой- 16:00–16:55, 17:00–17:55
Вторник	начальный- 11:00-12:00, 12:00–13:00, 13:30–14:30 средний- 14:30–15:55 продвинутой-16:00–16:55, 17:00–17:55
Среда	начальный- 11:00-12:00, 12:00–13:00, 13:30–14:30 средний- 14:30–15:55 продвинутой-16:00–16:55, 17:00–17:55
Четверг	начальный- 11:00-12:00, 12:00–13:00, 13:30–14:30 средний- 14:30–15:55 продвинутой-16:00–16:55, 17:00–17:55
Пятница	начальный- 11:00-12:00, 12:00–13:00, 13:30–14:30 средний- 14:30–15:55 продвинутой-16:00–16:55, 17:00–17:55
Суббота	15:00-18:00 (все уровни)



कथक
Kathak
T. Ga.



वसुधैव कुटुम्बकम्
Vasudhaiva Kutumbakam





Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

БОЛЛИВУД / НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ BOLLYWOOD / FOLK DANCE

День недели	Преподаватель	Время	Место проведения
Понедельник	Дхармендер Гаутам	18:00-19:30 (Болливуд/ народный танец) 19:30-21:30 (народный танец)	Кабинет катхака Кабинет йоги
	Софико Шония		
Вторник	Дхармендер Гаутам	18:00-19:30 (Болливуд/ народный танец) 19:30-21:30 (Болливуд)	Кабинет катхака Кабинет музыки
	Анджали Росс		
Среда	Дхармендер Гаутам	18:00-19:30 (Болливуд/ народный танец)	Кабинет катхака
Четверг	Дхармендер Гаутам	18:00-19:30 (Болливуд/ народный танец) 19:00-21:00 (Болливуд)	Кабинет катхака Кабинет музыки
	Наталья Одегова		
Пятница	Дхармендер Гаутам	18:00-19:30 (Болливуд/ народный танец) 19:30-21:30 (народный танец) 19:00-21:00 (народный танец)	Кабинет катхака Кабинет йоги Кабинет музыки
	Софико Шония		
	Наталья Одегова		
Суббота	Анджали Росс	13:00-14:00 (Болливуд)	Кабинет музыки
Воскресенье	Наталья Одегова	13:00- 15:00 (народный танец) 15:00-17:00 (народный танец)	Кабинет музыки Кабинет йоги
	Наталья Одегова		



Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

ОДИССИ / ODISSI



День недели	Преподаватель	Время	Место проведения
Среда	Комиссарова Ирина	19:30-21:30	Кабинет музыки
Суббота	Виталина Лобач	10:00-13:00	Кабинет катхака
Воскресенье	Виталина Лобач	10:00-13:00	Кабинет катхака
	Комиссарова Ирина	15:00-17:00	Кабинет музыки
	Комиссарова Ирина	17:00-19:00	Кабинет йоги



ଓଡ଼ିଶୀ
Odissi

БХАРАТАНАТЪЯМ / BHARATANATYAM



День недели	Преподаватель	Время	Место проведения
Понедельник	Ирина Искоростенская	19:30-21:30	кабинет катхака
Вторник	Дмитрий Змеев	19:00-21:00	кабинет йоги
Среда	Ирина Искоростенская	19:30-21:30	кабинет катхака
	Дмитрий Змеев	19:30-21:30	кабинет йоги
Четверг	Ирина Искоростенская	19:00-21:00	кабинет йоги
Пятница	Надежда Коврига	19:30-21:30	кабинет катхака
Суббота	Ирина Искоростенская	13:00-15:00	кабинет катхака
	Дмитрий Змеев	15:00-20:00	кабинет йоги
Воскресенье	Надежда Коврига	11:00-15:00	кабинет катхака
	Дмитрий Змеев	13:00-16:00	

बharatanatyam

