**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.