

Retrito 2017.08.08-15 tvarkaraštis

Antradienis rugpjūčio 8 d.

19:30	Atvykimas/Registracija/Įsikūrimas
20:30 - 21:30	Įvadinė meditacija
22:00	Vakarienė

Trečiadienis-Pirmadienis (nuo šeštadienio ryto iki pirmadienio vakaro - nekalbėjimo fone)

5:00	Kėlimasis
5:30-7:00	Paruošiamosios praktikos ir Meditacija
8:00	Pusryčiai
8:30-9:15	Seva
9:30 - 10:15	Pokalbis, klausimai-atsakymai
11:00 - 11:30	Meditatyvinė asanų praktika (lauke, o jei lietus - patalpoje)
11:30 - 12:30	Meditacija lauke
13:15	Pietūs
15:30 - 16:30	Meditacija
17:30	Arbata, lengvi užkandžiai
19:00-19:30	Meditacinis vaikščiojimas (sufi, dzeno, džnana jogos stiliai) ir mindfulness praktikos lauke, dieviško grožio (džamali) ir dieviškos šviesos (nūri) praktikos.
19:30	Sama, Garso Meditacija, mantros
21:00	Vakarienė/vakaras prie laužo

Antradienis rugpjūčio 15 d.

5:00	Kėlimasis
5:30-7:00	Paruošiamosios praktikos ir Meditacija
8:00	Pusryčiai
9:30 - 10:15	Pokalbis, klausimai-atsakymai
11:00 - 12:30	Labirinto Meditacija
13:15	Pietūs

15:30 - 16:30

Meditacija

17:00

Pokalbis prie arbatos

18:00

Išvykimas