

Preliminarus Retrito 2018.07.27 - 08.05 tvarkaraštis

Penktadienis liepos 27 d.

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

Šeštadienis liepos 28 d. - šeštadienis rugpj. 4 d.

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 - 12:00	Meditatyvinė hatha joga (asanos, pranajama)
12:00 - 13:00	Meditacija lauke
14:00	Pietūs
16:00 - 17:00	Meditacija
18:00	Arbata, lengvi užkandžiai
19:00-19:30	Dinaminės meditacinės praktikos lauke
19:30	Sama, Garso Meditacija, mantros
21:00	Vakarienė/vakaras prie laužo

Sekmadienis rugpjūčio 5 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