

Wakacje z Medytacją

7 – 13 lipca 2019 r.

niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	8.30 - 9.15	8.30 - 9.15	8.30 - 9.15	8.30 - 9.15	8.30 - 9.15	8.30 - 9.15
	hatha joga	hatha joga	hatha joga	hatha joga	hatha joga	hatha joga
	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00
	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)	relaksacja, medytacja (Gauranga, Japa joga, Kirtan)
	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
<i>przyjazdy</i>	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
	10.30 - 15.30	10.30 - 17.00	10.30 - 15.30	10.30 - 17.00	10.30 - 15.30	
	czas wolny		czas wolny		czas wolny	
	15.30 - 16.30	czas wolny	15.30 - 16.30	czas wolny	15.30 - 16.30	
	warsztaty zdrowych kosmetyków		zdrowie na talerzu - kurs gotowania		dom bez chemii - warsztaty eco	
	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	
	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	<i>wyjazdy</i>
	18.30 - 19.00	19.00 - 19.35	19.00 - 19.35	19.00 - 19.35	19.00 - 19.35	
	poznamy się	joga/qigong	joga/qigong	joga/qigong	joga/qigong	
	19.00	19.35	19.35	19.35	19.35	
	medytacja - korzyści-praktyka i prelekcja	pranajama, medytacja w śpiewie, „Perły mądrości wedyjskiej”	pranajama, medytacja w śpiewie, „Perły mądrości wedyjskiej”	pranajama, medytacja w śpiewie, „Perły mądrości wedyjskiej”	pranajama, medytacja w śpiewie, „Perły mądrości wedyjskiej”	