

# Расписание женского ретрита «Сила женского единства»

---

## Четверг | 6 марта

- 16:00** | Заезд, размещение
- 17:00** | Асаны / Индивидуальные уроки
- 17:30** | Коллективная медитация (30/30)
- 18:30** | Ужин
- 19:30** | Открытие и знакомство
- 21:30** | Аварта киртан
- 22:00** | Спокойной ночи

## Пятница | 7 марта

- 4:40** | Пробуждение, Гуру сакаш, Душ / полуванна
- 5:00** | Панчаджанья (Медитация 30 минут)
- 6:00** | Каошики (10 минут)
- 6:15** | Асана-класс
- 7:45** | Свободное время / Индивидуальные уроки
- 8:30** | Завтрак
- 9:30** | Прогулка на свежем воздухе
- 10:00** | Лекция Тапасья (онлайн)
- 12:15** | Полуванна
- 12:30** | Коллективная медитация (30/30)
- 13:30** | Обед
- 14:30** | Свободное время
- 15:00** | Класс по рисованию

---

**16:45** | Полуванна  
**17:00** | Коллективная медитация (30/30)  
**18:00** | Ужин / Баня  
**19:30** | Круг-знакомство и вдохновляющие истории  
**21:30** | Аварта киртан  
**22:00** | Спокойной ночи

## Суббота | 8 марта

**4:40** | Пробуждение, Гуру сакаш, Душ / полуванна  
**5:00** | Панчаджанья (Медитация 30 минут)  
**6:00** | Каошики (10 минут)  
**6:15** | Асана-класс  
**7:45** | Свободное время / Индивидуальные уроки  
**8:30** | Легкий завтрак  
**9:20** | Прабхат самгиты  
**9:30** | Акханда киртан (3 часа)  
**12:30** | Праздничная ДЧ + Правачан  
**13:30** | Праздничный обед  
**14:30** | Свободное время  
**15:00** | Классический танец Мохини Аттам, ритмы  
**16:50** | Каошики (5 минут) / Асаны  
**17:30** | Дхармачакра (30/30) + Правачан  
**19:00** | Ужин / Баня  
**20:00** | РАВА  
**21:30** | Аварта киртан  
**22:00** | Спокойной ночи

## Воскресенье | 9 марта

---

**4:40** | Пробуждение, Гуру сакаш, Душ / полуванна

**5:00** | Панчаджанья (Медитация 30 минут)

**6:00** | Каошики (10 минут)

**6:15** | Асана-класс

**7:45** | Свободное время / Индивидуальные уроки

**8:30** | Легкий завтрак

**9:30** | Садхана Шивир (3 часа) + Правачан

**13:30** | Обед

**15:30** | Отъезд