Расписание ретрита

День 1 / Вторник

10:00 – 17:00 — Заезд, размещение, лёгкий перекус
17:00 – 18:00 — Свободное время
18:00 – 18:40 — Киртан + коллективная медитация (20/20)
18:40 – 19:00 — Открытие ретрита
19:00 – 20:00 — Ужин, карма-йога (уборка после ужина)
20:00 – 21:00 — Сатсанг, свободное время
21:00 — Аварта киртан + медитация
22:00 — Отбой
22:00 – 07:00 — Маунаврата

День 2 / Среда

04:30 – 05:00 — Подъём, утренние процедуры
05:00 – 05:40 — Панчаджанья
05:40 – 06:45 — Личные уроки, душ
06:45 – 07:30 — Каошики, Тандава, асаны
07:30 – 09:00 — Коллективная медитация или Дхармачакра
09:00 – 09:50 — Завтрак
10:00 – 11:00 — Лекция по керамике
12:30 – 13:30 — Коллективная медитация 30/30
13:30 – 14:30 — Обед
15:00 – 17:00 — Изготовление керамики
18:00 – 19:20 — Дхармачакра
19:30 – 20:30 — Ужин, карма-йога (уборка после ужина)
20:30 – 21:00 — Сатсанг, свободное время
21:00 — Аварта киртан + медитация
22:00 — Отбой
22:00 – 07:00 — Маунаврата

День 3 / Четверг

04:30 – 05:00 — Подъём, утренние процедуры
05:00 – 05:40 — Панчаджанья
05:40 – 06:45 — Личные уроки, душ
06:45 – 07:30 — Каошики, Тандава, асаны
07:30 – 09:00 — Коллективная медитация или Дхармачакра
09:00 – 09:50 — Завтрак
10:00 — Экскурсия в Ассизи (взнос на аренду машины и бензин оплачивается отдельно)
• Обед — с собой или в ресторане
18:00 – 19:20 — Дхармачакра
19:30 – 20:20 — Ужин, карма-йога (уборка после ужина)
20:30 – 21:00 — Сатсанг, свободное время
21:00 — Аварта киртан + медитация

22:00 — Отбой
22:00 – 07:00 — Маунаврата

День 4 / Пятница

04:30 – 05:00 — Подъём, утренние процедуры
05:00 – 05:40 — Панчаджанья
05:40 – 06:45 — Личные уроки, душ
06:45 – 07:30 — Каошики, Тандава, асаны
07:30 – 09:00 — Коллективная медитация или Дхармачакра
09:00 – 09:50 — Завтрак
10:00 — Лекция от Диди или групповая игра
12:30 – 13:30 — Коллективная медитация 30/30
13:30 – 14:30 — Обед
15:00 — Поездка на горячие источники (взнос на аренду машины и бензин оплачивается отдельно)
18:00 – 19:20 — Дхармачакра
19:30 – 20:30 — Ужин (заказ пиццы)
20:30 – 21:00 — Сатсанг, свободное время
21:00 — Аварта киртан + медитация
22:00 — Отбой
22:00 – 07:00 — Маунаврата

День 5 / Суббота

04:30 – 05:00 — Подъём, утренние процедуры
05:00 – 05:40 — Панчаджанья
05:40 – 06:45 — Личные уроки, душ
06:45 – 07:30 — Каошики, Тандава, асаны
07:30 – 09:00 — Коллективная медитация или Дхармачакра
09:00 – 09:50 — Завтрак, уборка после завтрака
10:00 – 13:00 — Акханда киртан (3 часа), заезд маргиев
14:00 – 15:00 — Обед
15:00 – 17:30 — Изготовление натуральной косметики
18:00 – 19:20 — Дхармачакра
19:30 – 20:30 — Ужин (заказ пиццы)
20:30 – 21:00 — Сатсанг, свободное время
21:00 — Аварта киртан + медитация
22:00 — Отбой
22:00 – 07:00 — Маунаврата

День 6 / Воскресенье

04:30 – 05:00 — Подъём, утренние процедуры
05:00 – 05:40 — Панчаджанья
05:40 – 06:45 — Личные уроки, душ
06:45 – 07:30 — Каошики, Тандава, асаны
07:30 – 09:00 — Коллективная медитация или Дхармачакра

09:00 – 09:50 — Завтрак
10:00 — Лекция от Диди, сессия обратной связи и закрытие ретрита
12:30 – 13:30 — Коллективная медитация 30/30
13:30 – 14:30 — Обед
15:00 — Отъезд