

Программа – Расписание ретрита

22 - 25 Июня 2023,

Дада Иштамая, Вишвашанти, Медовая Горка

Расписание – предварительное. Возможны небольшие изменения

Четверг – 22 июня

16:00 Заезд, размещение

17:00 *Открытие ретрита. Организационные моменты.*

Введение в практику медитации (Владимир Семенихин)

18:00 Коллективная медитация (Динамическая медитация + Медитация в молчании (20 мин + 20 мин))

18:40 Правачан¹

19:00 Знакомство с участниками

20:00 Ужин/ Общение с группой

21:00 Свободное время

21:30 Вечерняя медитация (15 мин + 15 мин)

22: Отбой

Пятница – 23 июня

07:00 Йога-класс

08:20 Коллективная Медитация (20+20). Правачан

09:30 Завтрак/ Общение с группой/ Свободное время

10:30 *Лекция «Семья, работа, быт. Когда и зачем медитировать?»*
(Владимир Семенихин)

12:30 Коллективная медитация (25+25)

¹ короткий спич на тему духовности, практики, философии

13:30 Обед/ Общение с группой
15:00 *Лекция Дады Иштамаи / Неогуманизм- освобождение разума*
16:40 Коллективная медитация (25+25). Правачан* Дады
17:45 Йога-класс
19:00 Ужин/ Общение с группой
20:30 Вечерний сатсанг возле костра
21:30 Вечерняя медитация (15+15)
22:00 Отбой

Суббота – 24 июня

05:00 Утренняя медитация (Панчаджанья)
05:30 Каошики / Тандава/ Полуванна
06:00 Йога-Класс
07:30 Коллективная медитация (25+25) + правачан* Вишвашанти
09:00 Завтрак/ Общение с группой
10:30 *Лекция «Как принимать важные решения и не жалеть. Йоговская система принятия решений» (Владимир Семенихин)*
12:30 Коллективная медитация (30+30)
13:30 Обед/ Общение с группой
15:00 Вопросы и ответы (Дада Иштамая)
16:30 Коллективная медитация (25+25)
17:20 Правачан* Дады
17:35 Йога-класс
19:00 Ужин/ Общение с группой
20:30 Музыкальный вечер
21:30 Вечерняя медитация (15+15)
22:00 Отбой

Воскресенье – 25 июня

04:40 Подъем

05:00 Утренняя медитация (Панчаджанья)

05:30 Каошики / Тандава/ Полуванна

06:00 Йога-Класс

07:30 Коллективная медитация (30+30) + правачан* Дады

09:00 Завтрак/ Общение с группой

10:30 Садхана Шивир – динамическая медитация + медитация в молчании (30+30) (3-х часовая программа)

13:30 Правачан*. Заккрытие ретрита. Коллективное фото

14:30 Обед

16:00 Отъезд.

** Правачан – это короткий спич на тему духовности, практики, философии.*
