

Meditační ústraní

2.1. - 8.1. 2022, Meditační centrum Ramana, Malá Hraštica u Dobříšce



Meditace, Mauna, Jóga, Meditace v chůzi, Sdílení, Studium duchovní literatury

- *Intenzivní meditační ústraní poběží celý týden*
- *Mauna platí po celou dobu s výjimkou večerního sdílení*
- *Vstup je každý den v 17 00, případně dle domluvy (Každý den 17-18 můžete volat)*
- *Program:*

7:00 Vstáváme

7:30 Čaj, Probouzení

8:00 - 9:00 Jóga, Bodywork... (Individuálně)

9:00 - 11:00 Meditace

11:00 - 12:00 Oběd

13:00 - 14:30 Meditativní procházka lesem

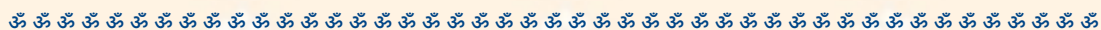
15:00 - 17:00 Meditace

17:00 - 18:00 Čaj, studium, jóga, prostor pro otázky, nově přichozí

18:30 - 19:30 Večeře

20:00 - 21:30 Sdílení, satsang, zpívání, Studim, Meditace

22:00 - 7:00 Odpočinek



Meditačním ústraním provází Josef Skuhrovec

příspěvek: Dobrovolný, dle Vašich možností

strava: Vegetariánská satvická 2x denně

s sebou : jógamatku, spacák, meditační polštářek, jestli máte

Meditace i spaní je v Jurtě, k dispozici suché wc

přihlášky a informace: 776 138 682 (každý den 17-18)

