

ILTAPÄIVÄOHJELMAT

(lounaan ja päivällisen välissä)

Tarkemmat aikataulut ja ilmoittautumislistat tulevat retriitin infoseinälle aina viimeistään edellisenä päivänä.

Tiistai

Filosofia ja meditaatio

Keskiviikko

Yin (3 ryhmää)
+ Pranayama 18.00

Torstai

pitkä mantratunti klo 14-16 (kaikki yhdessä) ja pidempi (1h) pranayama 17.30-18.30.

Perjantai

Lyhyt mantra 45 min. klo 14.00
ja Frankin syventävät 2-3 ryhmässä
+ pranayama 18.00

Lauantai

aamuharjoitus (astangasta lepopäivä!) 10.30 mantrat ja pranayama
Lauantai **iltapäivä** rentouttava yinjooga (3 ryhmää)

Sunnuntai

pitkä mantratunti (klo 14-16) ja pidempi (1h) pranayama 17.30

Maanantai

Lyhyt mantra 45 min. klo 14.00
Frank 2-3 ryhmässä
+ pranayama klo 18.00

Tiistai

Lyhyt mantra 45 min. klo 14.00
yinjooga (3 ryhmää)
+ pranayama 18.00

Keskiviikkona

Loppusiivous, toiveena on, että jokainen tekisi jotain pientä, max puoli tuntia, tavaroita siirrellen tai siivoustehtäviä hoitaen. Listaa puuhista tulee infoseinälle :)

Loppupiiri klo 14.00-15.00, keskustelu, mantrat ja loppumeditaatio yhteisessä hiljaisuudessa

