



# VODEN ODMIK ZA PRAKSO ČUJEČNOSTI

## PRAVILA VEDENJA

- Prihajamo točno, najbolje nekaj minut pred začetkom sklopa meditacij.
- Prostor za meditacijo zapuščamo in vanj vstopamo le v času meditativne hoje in med odmori. Zapiramo vrata.
- Negujemo tišino, tako da v prostoru za meditacijo in spalnicah previdno ravnamo s predmeti, šumečimi odejami in oblekami.
- Poskrbimo zase in si vzamemo odmor, če ga potrebujemo, ne glede na strukturo urnika.
- V primeru osebne stiske poiščemo pogovor pri vodjih odmika.
- V času meditacij ne uporabljamo kopalnice in ne hodimo po hiši.
- V prostor ne vnašamo kozarcev z vodo, dovoljeni so zgolj bidoni z zamaškom.
- Fotografiranje udeležencev je dovoljeno samo z njihovim predhodnim dovoljenjem.

## OKVIRNI URNIK

<b>PETEK</b>		
<b>Ura</b>	<b>Dejavnost</b>	<b>Podrobnejši opis</b>
17:30	Prihod, namestitvev	
18:00	Večerja	
19:00	Uvodni krog	pojasnila, refleksija namere, dogovor skupine
20:30	Meditacija	<b>20' sede / 10' hoja / 20' sede</b>
21:20	Večerna toaleta	
22:00	Spanje	

<b>SOBOTA</b>		
<b>Ura</b>	<b>Dejavnost</b>	<b>Podrobnejši opis</b>
07:00	Bujenje	
07:15	Meditacija	<b>30' meditativno gibanje</b>
07:45	Meditacija	15' sede
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	<b>30' sede / 10' hoja / 20' sede / 10' hoja / 20' sede</b>
11:00	Odmor	
12:10	Meditacija	<b>30' pregled telesa</b>
13:00	Kosilo	
15:30	Meditacija	<b>30' sede / 10' hoja / 20' sede / 10' hoja / 20' sede</b>
17:00	Odmor	
18:00	Večerja	
19:30	Meditacija	<b>30' meditativno gibanje ali sprehod</b>
20:30	Videoposnetek	ogled predavanja
21:30	Meditacija	<b>20' ljubeča naklonjenost</b>
21:50	Večerna toaleta	
22:30	Spanje	

<b>NEDELJA</b>		
<b>Ura</b>	<b>Dejavnost</b>	<b>Podrobnejši opis</b>
07:00	Bujenje	
07:15	Meditacija	30' meditativno gibanje
07:45	Meditacija	15' sede
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	<b>30' sede / 30' sprehod / 20' sede</b>
10:50	Odmor	
11:15	Zaključni krog	
13:00	Kosilo	
15:00	Odhod	