



VODEN ODMIK

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.

URNIK

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

SOBOTA		
Ura	Dejavnost	Podrobnejši opis
06:45	Bujenje	
07:00	Meditacija	40' meditativno gibanje
07:40	Meditacija	20' sede
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 20' hoja / 30' sede
11:30	Odmor	
12:30	Meditacija	45' pregled telesa
13:30	Kosilo	
15:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 20' hoja / 30' sede
17:30	Odmor	
18:00	Večerja	
19:00	Meditacija	30' meditativno gibanje
19:30	Govor/predavanje	
20:00	Odmor	
20:15	Meditacija	30' ljubeča naklonjenost / 10' hoja / 30' sede
21:30	Večerna toaleta	
22:30	Spanje	

NEDELJA		
Ura	Dejavnost	Podrobnejši opis
06:45	Bujenje	
07:00	Meditacija	40' meditativno gibanje
07:40	Meditacija	20' sede
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 20' hoja / 30' sede
11:30	Odmor	
12:00	Zaključni krog	
13:30	Kosilo	
15:00	Odhod	