



## **ODMIK V POLNI TIŠINI: PRAVILA VEDENJA IN NAPOTKI**

- 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 v 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 organizatorjih 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

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

<b>SOBOTA</b>		
<b>Časovnica</b>	<b>Dejavnost</b>	<b>Podrobnejši opis</b>
07:00	Bujenje	
07:15	Čuječe raztezanje, joga	20'
07:35	Meditacija	25' sede
08:00	Zajtrk v tišini, toaleta	
09:30	Meditacija	40' sede / 20' hoja / 30' sede
11:00	Prosto	
11:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 10' hoja / 30' sede
13:30	Kosilo v tišini	
15:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 10' hoja / 30' sede
17:30	Razgibavanje	30' čuječe raztezanje, joga
18:00	Večerja v tišini	
19:00	Video	
20:30	Meditacija	20' sede / 10' hoja / 20' sede / 10' hoja / 20' sede
22:00*	Nočni sprehod	20' hoja (s svetilkami)
22:00	Večerna toaleta	
22:30	Spanje	

<b>NEDELJA</b>		
<b>Časovnica</b>	<b>Dejavnost</b>	<b>Podrobnejši opis</b>
07:00	Bujenje	
07:15	Čuječe raztezanje, joga	20'
07:35	Meditacija	25' sede
08:00	Zajtrk v tišini, toaleta	
09:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 10' hoja / 30' sede
11:30	Prosto	
12:00	<b>Zaključni krog</b>	Refleksija izkušnje
13:30	Kosilo	
14:30	Odhod	