

## URNIK - Meditacijski odmik v Sorici

Joga studia Sadhana, [www.sadhana.si](http://www.sadhana.si)

petek, 22.11.2019	sobota, 23.11.2019	nedelja, 24.11.2019
16.00 - 17.00 Registracija in namestitvev	7.00 - 8.30 Hatha joga + mantr Blaž	7.30 - 9.00 Pranajame + Bandhe + Meditacija Sneža
17.30 - 19.00 Uvod in pogovor o pomenu meditacije Sneža	8.30 - 9.45 ZAJTRK	9.15 - 10.15 ZAJTRK
19.15 - 20.15 Večerja	10.00 - 12.00 Učenje meditacije / teorija in praksa Sneža	11.00 - 12.00 Mantr in pranajame Blaž
20.30 - 21.30 ZVOČNA KOPEL - regeneracijska tehnika (zunani izvajalec)	12.15 - 13.30 KOSILO	12.00 - 13.00 Zaključek - kako ohranjati domačo prakso? Sneža
	13.30 - 16.00 PROSTO ali voden sprehod v tišini po gozdu Matjaž	13.00 - 16.00 Možnost uporabe SAVNE
	16.30 - 18.30 Učenje naprednih tehnik /BANDHE/ v hatha jogi teorija in praksa Sneža	
	19.00 .... SAVNA, DRUŽENJE, POČITEK	

OPOMBA: Izvajalec si pridržuje pravico do spremembe programa/urnika v izrednih primerih.