

RUDENS RETRĪTS GRUZIJĀ

25.09.-03.10.25.

PROGRAMMA





1.DIENA

25. septembris

11.05 - Lidojums,
Rīga - Stambula - Batumi (savienotais
lidojums)
21.30 - Ierašanās Batumi un ceļš uz
viesu namu
3 (naktī) - Ierašanās viesu namā Mestijā

2.DIENA

26. septembris

9.00 -10.00 Rīta prakse
10.00 - Brokastis
11.30 - 13.00 Prakse ar MAK (metaforiski
asociatīvās kārtis)
14.00 - 17.00 - Pargājiens kalnos
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis un
planetāro trauku skaņu meditācija
Naktsmiers



3.DIENA

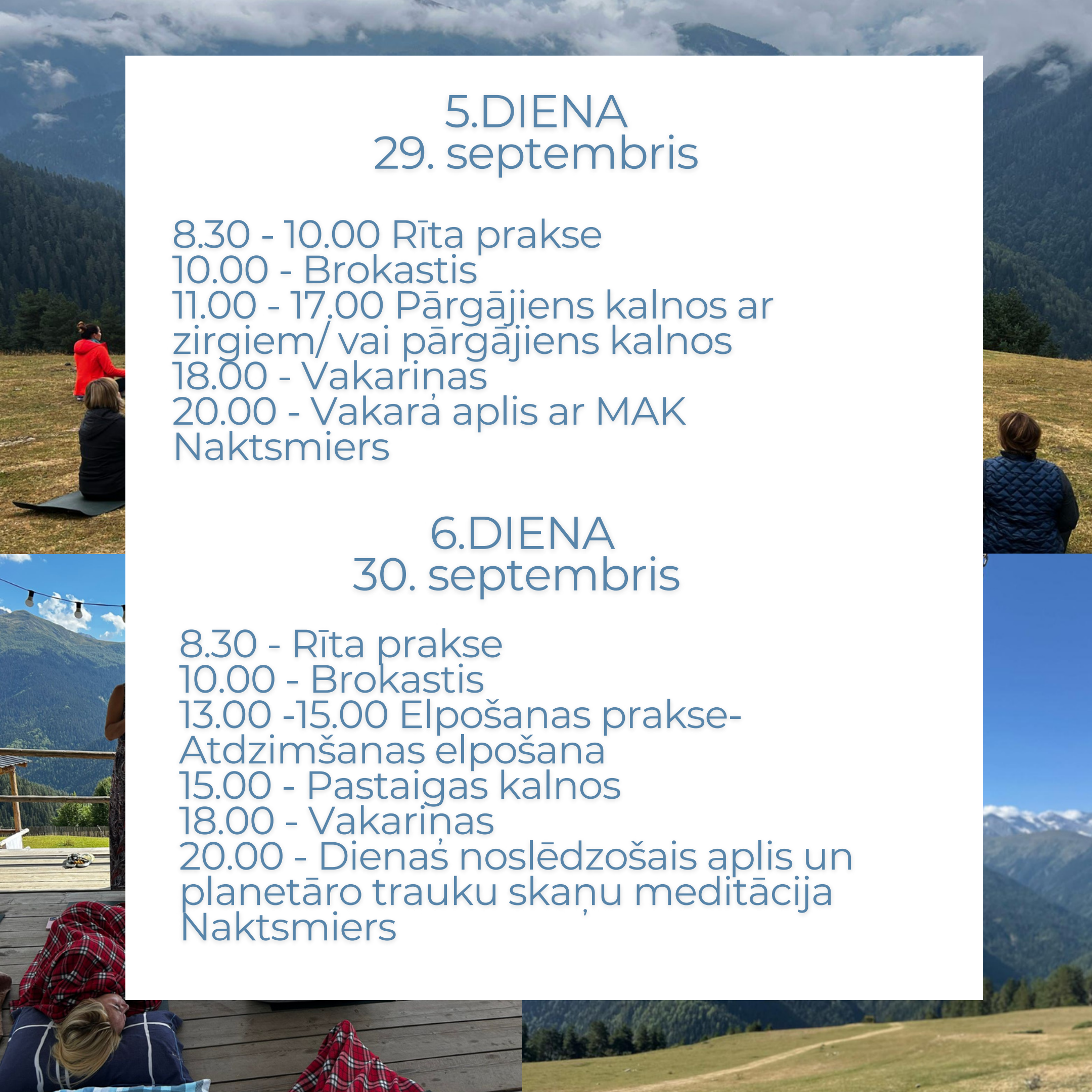
27. septembris

8.30 - 10.00 Rīta prakse
10.00 - Brokastis
11.00 -14.30 Pārgājiens uz Ledāju
15.00- 17.00 - Mestia apmeklējums
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis ar MAK
Naktsmiers

4.DIENA

28. septembris

8.30 - 10.00 Rīta prakse
10.00 - Brokastis
11.00- 13.00 Antistresa elpošanas nodarbība
14.-16.00 Pārgājiens kalnos
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis un planetāro trauku skaņu meditācija
Naktsmiers



5.DIENA

29. septembris

8.30 - 10.00 Rīta prakse
10.00 - Brokastis
11.00 - 17.00 Pārgājiens kalnos ar zirgiem/ vai pārgājiens kalnos
18.00 - Vakariņas
20.00 - Vakarā aplis ar MAK
Naktsmiers

6.DIENA

30. septembris

8.30 - Rīta prakse
10.00 - Brokastis
13.00 -15.00 Elpošanas prakse-
Atdzimšanas elpošana
15.00 - Pastaigas kalnos
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis un
planetāro trauku skaņu meditācija
Naktsmiers

7.DIENA 1. oktobris

8.30 - Rīta vingrošana

10.00 - Brokastis

11.00 -14.00 Pārgājiens/ aukstumpelde/
brīvais laiks (pēc izvēles)

14.00 - Hačapuri un Svanetijas sāls
gatavošana kopā ar saimnieci Meri

17.00 - Noslēdzošais aplis kalnos

18.30 - Svētku noslēdzošās vakariņas
kopā ar vietējiem

8.DIENA 2. oktobris

8.00 - 9.00 Rīta prakse

9.30 - Brokastis

11.00 - Izbraukšana uz Batumi (pusceļā
sēravotu un tirgus apmeklējums
Zugdidi)

18.00 - Ierašanās viesnīcā

20.00 - Vakars restorānā Batumi

9.DIENA 3. oktobris

Brokastis viesnīcā

Transfērs uz lidostu

10.35 - Lidojums, Batumi-Stambula-
Rīga (savienotais lidojums)

18.55- Ierašanās Rīgā

*Programma var mainīties atkarībā no
pašsajūtas un laikapstākļiem*