

RETRĪTS GRUZIJĀ

29.06.-06.07.25.

PROGRAMMA



1.DIENA 29.jūnijs

3.55 - Lidojums, Rīga - Batumi
16.00 - Ierašanās viesu namā Mestijā
pusdienas, iekārtošanās, atpūta
19.00 - Vakariņas pēc nepieciešamības
20.00 - Iepazīšanās aplis
Naktsmiers

2.DIENA 30.jūnijs

8.30-10.00 Rīta prakse (Elpa un Ciguns)
10.00 - Brokastis
11.30 - 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 1.jūlijs

8.30 - 10.00 Rīta prakse (Elpa un Ciguns)
10.00 - Brokastis
11.30 -14.30 Pārgājiens kalnos
15.00- 17.00 - Atdzimšanas elpošana
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis
Naktsmiers

4.DIENA 2.jūlijs

8.30 - 10.00 Rīta prakse (Elpa un Ciguns)
10.00 - Brokastis
11.30 - 15.30 Pārgājiens kalnos ar zirgiem
vai pārgājiens uz ledāju (pēc izvēles)
18.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis un
planetāro trauku skaņu meditācija
Naktsmiers

5.DIENA 3.jūlijs

8.30 - 10.00 Rīta prakse ķermenim
10.00 - Brokastis
11.30 - Brauciens uz Ushguli ciematu
19.00 - Vakariņas
20.00 - Dienas noslēdzošais aplis
Naktsmiers

6.DIENA 4.jūlijs

8.30 - Rīta vingrošana un Atdzimšanas
elpošanas prakse
11.00 - Brokastis
12.30 -15.30 Pārgājiens kalnos
16.30. Hačapuri un Svanetijas sāls
gatavošana kopā ar saimnieci.
18.30 - Svētku noslēdzošās vakariņas

7.DIENA 5.jūlijs

8.00 - 9.00 Rīta prakse (Elpa un Ciguns)

9.30 - Brokastis

10.30 - 12.00 Noslēdzošais aplis kalnos

12.30 - Izbraukšana uz Batumi (pusceļā
tirgus apmeklējums Zugdidi)

18.30 - Ierašanās viesnīcā

20.00 - Vakars Batumi

8.DIENA 6.jūlijs

Brokastis viesnīcā

Transfērs uz lidostu

10.35 -13.45 - Lidojums, Batumi-Rīga

*Programma var mainīties atkarībā no
pašsajūtas un laikapstākļiem*