

JOGA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

ODMOR ZA DUŠU

PROGRAM

(nije fiksno, moguće izmjene)

-  **5,00 JUTARNJA SADHANA UZ IZLAZAK SUNCA**
SHIVA ARATI, BEKHARI, MEDITACIJA, ASANE, PRANAJAMA, JUTARNJE KUPANJE
(TOČNO VRIJEME POČETKA SADHANE OVISI O IZLASKU SUNCA TOGA DANA)

-  **8,00 -10,00 DORUČAK**

-  **10,00 - 11,00 JUTARNJI SATSANG (PREDAVANJE M.S. ĐASRAĐPURIĐIJA)**
ISTOVREMENO PROGRAM ZA DJECU (JOGA ZA NAJMLAĐE vježbanje, priče,
učenje, pjevanje)

-  **11,00 -12,00 TEMATSKA PREDAVANJA (JOGA, AYURVEDA, VEGETARIJANSKA**
KUHINJA, ZAČINSKO BILJE...)

-  **12,00 -16,30 SLOBODNO VRIJEME - KUPANJE, ORGANIZIRANE ŠETNJE,**
RAZGLEDAVANJE OTOKA, BRANJE LJEKOVITOG BILJA, ČITANJE
BHAGAVAT GITE, ODMOR, TERAPEUTSKI TRETMANI - masaže, razni
ajurvedski tretmani...tretmani se naplaćuju posebno)

-  **16,00 -17,00 SAT KATHU PRANAMA (ILI ASANE PO IZBORU)**

-  **17,00 - 18,00 PRANAJAMA**

-  **18,00 - 19,00 VEČERA**

-  **19,00 ARATI I VEČERNJI SATSANG - U SKLOPU SATSANGA SVAMIĐIJEV SKYPE**
DARŠAN I PREDAVANJE MAHAMANDELEŠVARA SVAMI ĐASRAĐPURIĐIJA

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI