

RETRĪTS SIEVIETĒM

Sevis
dzilumos caur
kustību un elpu
GRUZIJĀ

PROGRAMMA

1.DIENA

10:00 Ielidošana Batumi un ceļš uz Mestia

15:00 Ierašanās viesu namā

15:30 Pusdienas

Brīvais laiks/ Pastaiga kalnos

18:00-19:00 Iepazīšanās aplis

19:00 Vakariņas

20:30-21:30 Skaņu meditācija ar Tibetas planetārajiem traukiem

2.DIENA

8:00-10:00 Rīta prakse - Elpošana & Ciguns

10:00-11.00 Brokastis

11.30-13.00 Darbs ar MAK grupās

13:30-16:30 Pārgājiens kalnos

17.00-18.30 Atdzimšanas elpošanas prakse

19:00-Vakariņas

20:00-21:00 Vakara prakse

3. DIENA

8:00-9:00 Rīta prakse WHM
elpošana

10:00-11:00 Brokastis

11:00 -17:00 Pārgājiens kalnos ar
zirgiem vai gājiens uz ledāju

18:00 Vakariņas

19:30-21:00 Vakara prakse

4. DIENA

8:00-9:00 Rīta prakse - Elpošana &
Ciguns

10:00-11:00 Brokastis

10:00 -18:00 Brauciens uz Unesco
Užguli ciematu

18:00 -19:00 Vakariņas

20:00-21:00 Skaņu meditācija ar
Tibetas planetārajiem traukiem

5. DIENA

8:00-8:30 Rīta vingrošana

8.30-10.00 Atdzimšanas elpošana

10:30-11:30 Brokastis

12:00 -14:00 Darbs ar MAK grupās

14:00 -16:00 Pārgājiens kalnos

16:30-18.00 Hačapuri un Svanetijas sāls meistarklase ar saimnieci Meri

19:00- Svētku vakariņas un dzīves svinēšana

6. DIENA

8:00-9:00 Rīta prakse - Elpošana & Ciguns

9:30-10:00 Brokastis

10:00 -12:00 Noslēdzošais aplis kalnos

13:00 Izbraukšana uz Batumi (ceļā sēravota un tirgus apmeklējums)

19:00 Ierašanās Batumi

20:00 Došanās uz restorānu vakariņās

7.DIENA

Brokastis viesnīcā iekļautas

8:30 Transfērs uz lidostu

14:15 Ielidojam Rīgā piepildītas un enerģijas pilnas.

NB: Programma var mainīties ņemot vērā laikapstākļus un citus apstākļus, ko šobrīd nevaram paredzēt.