

Denní rozvrh jógového víkendu

pátek

16:00 – 18:00	společný příjezd, ubytování
18:15 – 19:00	večeře
19:30 – 20:30	Večerní jóga s meditací

sobota

7:00 – 8:00	Ranní jógové probuzení - sadhana
8:30 – 9:00	snídaně
9:30 – 11:30	Dopolední lekce jógy
12:00 – 14:00	oběd, odpočinek
	Meditační techniky v přírodě – podle počasí
14:00 – 18:00	nebo relaxace / společný čas, kruh sdílení, (možná návštěva Českého Krumlova nebo kláštera Zlaté Koruny)
18:30 – 19:30	večeře
20:00 – 21:00	Večerní jemná jóga a meditace

neděle

7:00 – 8:00	Ranní sadhana
8:30 – 9:00	snídaně
9:30 – 11:30	Dopolední lekce
12:00 – 13:00	oběd