

# Retrīta dienas kārtība

Sestdiena, 27.jūnijs

11:30 ierašanās un pusdienas

14:00 meditācijas pēcpusdienas cēliens

17:00 tēja

18:00 brīvais laiks un patstāvīga prakse

19:30 vakara dziedājums, meditācija un skolotāja runa

22:00 naktsmiers

28.jūnijs - 4.jūlijs

05:00 mošanās

05:30 rīta dziedājums un meditācija

07:00 brokastis

07:45 darba meditācija

08:45 meditācijas rīta cēliens

11:30 pusdienas

14:00 meditācijas pēcpusdienas cēliens

17:00 tēja

18:00 brīvais laiks un patstāvīga prakse

19:30 vakara dziedājums, meditācija un skolotāja runa

22:00 naktsmiers

5.jūlijs

05:00 mošanās

05:30 rīta dziedājums un meditācija

07:00 brokastis

07:45 darba meditācija

08:45 meditācija

10:30 rīkotāju noslēguma runa

11:00 maltītes piedāvāšana un pusdienas

14:00 retrīta noslēgums