

# SINU PAUS KREETAL

## AJAKAVA

### LAUPÄEV 23. SEPTEMBER

---

#### Saabumine.

Ühine õhtusöök lähimas kohalikus restoranis

### PÜHAPÄEV 24. SEPTEMBER

---

8:30 HOMMIKUNE PRAKTIKA - hingamine ja jooga

---

10:00 HOMMIKUSÖÖK

---

12:00-  
16:00 BEACH time!

---

17:30-  
19:00 ÕHTUNE PRAKTIKA ja meditatsioon

---

20:00 ÕHTUSÖÖK villas

### ESMASPÄEV 25. SEPTEMBER

---

8:30 HOMMIKUNE PRAKTIKA - hingamine ja energizing jooga

---

10:00 HOMMIKUSÖÖK

---

12:00-  
14:00 VABA AEG

---

14:30 LÖUNASÖÖK villas

---

16:30-  
17:30 Joogast täpsemalt. Kerge praktika enda keha paremaks tunnetamiseks (hea neile, kes joogaga alles tutvuvad).

---

18:00 ÜHINE TEGEVUS väljaspool villat enne õhtusööki restoranis. Päikeseloojangus hingamine.

---

20:00 ÕHTUSÖÖK restoranis

## TEISIPÄEV 26. SEPTEMBER

---

8:30	HOMMIKUNE PRAKTIKA - hingamine ja kehatunnetuslik jooga
10:00	HOMMIKUSÖÖK
12:00-14:00	VABA AEG villas
14:30	LÖUNASÖÖK villas
16:30-17:30	Jooga keerulisemad asendid. Praktika neile, kes tahavad oma praktikaga edasi liikuda
18:00	ÜHINE TEGEVUS väljaspool villat
19:30	ÕHTUSÖÖK restoranis

## KOLMAPÄEV 27. SEPTEMBER

---

8:30	HOMMIKUNE PRAKTIKA (vabatahtlik)
10:00	HOMMIKUSÖÖK
12:00	VÄLJASÕIT. Ühine matk lisatasu eest.
19:30	ÕHTUSÖÖK villas

## NELJAPÄEV 28. SEPTEMBER

---

8:30	HOMMIKUNE PRAKTIKA
10:00	HOMMIKUSÖÖK
12:00-14:00	VABA AEG
14:30	LÖUNASÖÖK villas
16:30	ÕHTUNE PRAKTIKA. Emotsioonide vabastamine kehas.
19:30	ÕHTUSÖÖK villas

## REEDE 29. SEPTEMBER

---

8:30 HOMMIKUNE PRAKTIKA

---

10:00 HOMMIKUSÖÖK

---

VABA PÄEV

---

19:00 ÕHTUSÖÖK ja BLIND TANTSUPIDU

## LAUPÄEV 30. SEPTEMBER

---

8:30 HOMMIKUNE PRAKTIKA

---

10:00 HOMMIKUSÖÖK

---

12:00 **Goodbye!**