



Yoga Hub Club

Дзен-ретрит в современной Японии

Этот ретрит проведёт вас сквозь сердце Японии — от древних столиц Камакуры, Киото и Нары до горных монастырей Коя-сан и Минóбу-сан. Именно в этих священных местах вы прикоснётесь к дзэн-практикам, которые веками передавались от мастера к ученику.

Чтобы вы чувствовали себя уверенно и свободно

вот базовый чек-лист, где
указано что стоит взять с собой:

Базовый чек-лист:

- Удобная одежда для практик и путешествий
- Коврик для йоги
- Блокнот и ручка для записей и наблюдений
- Хорошее настроение и открытость новому





Yoga Hub Club

РАСПИСАНИЕ ДНЯ В РЕТРИТЕ



06.30–8.00

Утренние очищающие практики,
йога, пранаяма, медитация

08.30–09.30

Завтрак

10.00–17.00

Прогулки / Экскурсии / Отдых /
Духовные встречи / Обед

17.00–20.00

Инь-йога / Медитация / Ужин

20.00–21.00

Мантра Ом / Практики
расслабления

21.30–06.00

Сон

