



Yoga Hub Club

# Дзен-ретрит у сучасній Японії

Цей ретрит проведе вас крізь серце Японії від стародавніх столиць Камакури Кіото та Нари до гірських монастирів Коя сан і Мінобу сан Саме в цих священних місцях ви доторкнетесь до дзен практик які століттями передавалися від майстра до учня

## Щоб ви почувалися впевнено та вільно

ось базовий чек лист де  
зазначено що варто взяти з собою

### Базовий чек-лист:

- Зручний одяг для практик та подорожей
- Килимок для йоги
- Блокнот і ручка для записів та спостережень
- Гарний настрій та відкритість новому





Yoga Hub Club

# РОЗКЛАД ДНЯ В РЕТРИТІ



06.30–8.00

Ранкові очищувальні практики,  
йога, пранаяма, медитація

08.30–09.30

Сніданок

10.00–17.00

Прогулянки / Екскурсії / Відпочинок  
/ Духовні зустрічі / Обід

17.00–20.00

Інь-йога / Медитація / Вечеря

20.00–21.00

Мантра Ом / Практики  
розслаблення

21.30–06 00

Сон

