



Mindfulness
Association Polska

odNowa ciała i umysłu

Data: 28.02–03.03.2024, miejsce: Winnica, Góry II 3d, 24-120 Kazimierz Dolny

Prowadzące Mindfulness Association Polska: Anna Zubrzycki, Krystyna Boroń-Krupińska

	28.02 (środa)	29.02 (czwartek)	01.03 (piątek)	02.03 (sobota)	03.03 (niedziela)
7:00–8:00		Praca z ciałem	Praca z ciałem	Praca z ciałem	Praca z ciałem
8:00–9:30		Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9:30–10:30		Medytacja prowadzona	Medytacja prowadzona	Medytacja prowadzona	Medytacja prowadzona
10:30–11:00		Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa
11:00–12:00		Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	Sesja podsumowująca
12:00–15:00		Obiad	Obiad	Obiad	Obiad/wyjazd
15:00–16:00	Przyjazd i zameldowanie	Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	
16:00–16:30		Przerwa	Przerwa	Przerwa	
16.30–18.00		Praca z ciałem/Medytacja prowadzona	Praca z ciałem/ Medytacja prowadzona	Praca z ciałem/Medytacja prowadzona	
18:00–19:00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19:00–20:00	Sesja rozpoczynająca	Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	Medytacja w ciszy	