

PRACTICAL CONSCIOUSNESS SUVERETRIIT

Retriidil saad osaleda kõikidel sessioonidel ja töötubades ning kõik Ingvar Villido loengud jäävad järelvaadatavaks ka pärast retriiti.

Saa osa retriidist ka eemal olles, osaledes *online* teel, kas kõikidel sessioonidel *all-in-one* paketi või ostes üksikuid sessioone.

	<u>Punasega on märgitud online ülekandega sessioonid</u>
<u>NELJAPÄEV</u> <u>22.08</u>	
16.00-18.30	Retriidile registreerumine, majutuse check-in
17.30-19.00	Õhtusöök
19:00-21:00	Retriidi avamine ja loeng Vaikuse allikas Ingvar Villido Ishwarananda
	<u>Päevapakett, 24. august</u>
<u>REEDE 23.08</u>	Kui soovid osaleda vaid ühel päeval, siis see võimalus avaneb Sulle reedel.
8.00 – 9.00	Kriya hatha jooga Practical Consciousness tehnikatega
9.00 – 10.00	Hommikusöök
	Inspiratsioon pühast kohast / paralleelsessioonid
10.00 - 13.00	Inspireeriv ringkäik pühalaal, kogedes sisemist rahu ja selgust. Praktiseerime teadvustamist ja keskendumist, puudutades sisemisi kvaliteete, mis toovad esile rõõmu ja Tõelise Mina kogemuse.
13.00 - 14.30	Lõuna
	Inspiratsioon sisemaailma vaikusest (sisaldab kohvipausi)
14.30 - 18.00	Emotsioonide ja mõtete teadvustamise ja vabastamise praktikad. Töötoad "Teekaart sisemise selguseni", "Emotsioonide juhtimine ja teadlik mõtlemine" ning "Avarda oma võimalusi läbi selge mõtlemise"
18.00-19.30	Õhtusöök
19.30-21.00	Õhtune loeng Vaikuse kutse Ingvar Villido Ishwarananda
	<u>Vaikuse pakett, 23.-25. august</u> reede õhtust kuni pühapäevani
<u>LAUPÄEV</u> <u>24.08</u>	Kui soovid osaleda nädalavahetusel, siis "Vaikuse pakett" on just sulle sobiv.
8.00 – 9.00	Hatha jooga vaikus
9.00 – 10.00	Hommikusöök
	Sisemise vaikuse praktika - paralleelsessioonid Sessioonid teadlikkuse süvendamiseks ja sisemise tarkuse avamiseks. Tegutsemine ja praktikate läbiviimine Tõelisest Minast.
10.00 - 13.00	Avasta erinevaid sisukaid ja inspireerivaid töötubasid ning vali endale just sobiv.
13.00 - 14.30	Lõuna

14.30-18.00	Sisemise vaikuse praktika - paralleelsessioonid (sisaldab kohvipausi)
18.00 - 19.30	Õhtusöök ja vaikuse perioodi lõpp
19.30 - 21.00	Vaikuse kogemuse jagamine Eraldi sessioon online grupiga
<u>PÜHAPÄEV</u> <u>25.08</u>	
8.00 - 9.00	Kriya hatha jooga Practical Consciousness tehnikatega
9.00 - 10.00	Hommikusöök
10.00-13.00	Loeng ja meditatsioon Shiva templi alal Ingvar Villido Ishwarananda
13.00 - 14.00	Kook ja kohv
14.00 - 16.00	Individuaalnõustamised