

| Den            | 8:30-9:30   | snídaně | 10:30-11:15  | 15 minut VOLNO | 11:30-12:15  | 12:30-oběd | 16:30-17:30   | 17:30-večeře                               | 19:30-20:30   |
|----------------|---|---------|--|----------------|--|------------|---|--|---|
| 17.11, Čtvrtek | X   |         | X  |                | X  |            | X   | Příjezd 17:00,<br>ubytování, bez<br>večeře | Úvodní<br>seznámení s<br>obsahem<br>semináře,<br>chápání co je<br>MEDITACE,<br>proč TANTRA.   |
| 18.11, Pátek   | Kultivace základního celotělesného citícího vědomí<br>(individuálně v KRUHU, tělesné protažení-uvolnění-<br>meditace) |         | Jóga prostoru,<br>ztotožnění s<br>vnějším<br>prostorem jako<br>prostorem<br>vědomí (v páru)  |                | Jóga dechu,<br>rozšíření<br>vnějšího<br>éterického<br>prostoru vědomí<br>(v páru)                                      |            | Jóga očí a tváře,<br>mudry jako<br>ztělesnění citícího<br>vědomí (v páru)                               |  | Jóga<br>naslouchání,<br>meditativní<br>poslech<br>symfonické<br>hudby jako<br>rezonance<br>vnitřní citové<br>hudby duše                               |
| 19.11, Sobota  | Kultivace základního celotělesného citícího vědomí<br>(individuálně v KRUHU, tělesné protažení-uvolnění-<br>meditace) |         | Jóga prostoru,<br>ztotožnění s<br>vnitřním<br>prostorem jako<br>prostorem<br>vědomí (v páru)   |                | Jóga dechu,<br>rozšíření<br>vnitřního<br>éterického<br>prostoru vědomí<br>(v páru)                                     |            | Jóga vnitřních<br>zvuků-citónů<br>vědomí, mantry<br>(((A-Áh))), (((Óh))),<br>(((HUM/MU))), (v<br>páru). |  | Intuitivní tanec<br>jako rezonující<br>ztělesnění<br>vnitřní citové<br>hudby duše<br>(NAGHA jóga) s<br>využitím<br>posvátného<br>"daru bohů"<br>kaka. |
| 20.11, Neděle  | Kultivace základního celotělesného citícího vědomí<br>(individuálně v KRUHU, tělesné protažení-uvolnění-<br>meditace) |         | Jóga prostoru,<br>ztotožnění se<br>se s<br>jednocením<br>polem citícího<br>vědomí<br>zahrnující vnější<br>i vnitřní<br>prostorovost<br>těla (v páru) |                | Jóga dechu,<br>celotělesné<br>dýchání (HARA<br>dýchání,<br>ztotožnění s<br>oceánem -<br>éterem pole<br>vědomí (v páru) |            | Jóga vnitřních<br>zvuků-citónů<br>vědomí, mantry<br>duše (((A-E-I-O-U-<br>Ah))), (v páru)               |  | Prostor pro<br>otázky a dialog<br>(jóga myšlení)<br>nebo cokoliv co<br>vzejde ze<br>společného<br>prostoru.   |
| 21.11, Pondělí | Kultivace základního celotělesného citícího vědomí<br>(individuálně v KRUHU, tělesné protažení-uvolnění-<br>meditace) |         | Párová<br>meditace jógy<br>prostoru  |                | Párová<br>meditace jógy<br>dechu<br>(maithuna)   |            | X   |  | X   |