

Tantra tábor 2016 augusztus Hvar sziget, programok időbeosztása

1. 2016.08.19 péntek	2. 2016.08.20 szombat	3. 2016.08.21 vasárnap	4. 2016.08.22 hétfő	5. 2016.08.23 kedd	6. 2016.08.24 szerda	7. 2016.08.25 csütörtök	8. 2016.08.26 péntek	9. 2016.08.27 szombat	10. 2016.08.28 vasárnap
		6.30 Gyülekező*			6.30 Gyülekező*	6h - 7.30 Jóga a tengerparton		6.30 Gyülekező*	
		7h - 8.30 Jóga a tengerparton			7h - 8.30 Jóga a tengerparton			7h - 8.30 Jóga a tengerparton	Haza indulás
		Napozás, fürdés a naturista tengerparton	8h - 9.30 Páros Jóga a teremben						
Split - Stari Grad kompok indulása: 8.30, 11h, 14.30, 17h, és 20.30	10h Gyülekező*			8.45 Gyülekező*	Csúszka-verseny a tengerparton				
	10.30 Bátorság-próba a tengerparton		11h Gyülekező*	9h - 16h Fakultatív kirándulás a szigeten: Sveta Nedjeljai barlang		Fakultatív program: Szigetátúszás, kenek bérlése közösen		10.30 Gyülekező*	Stari Grad - Split kompok indulása: 7.45, 11.30, és 14h
		12.30 - Elmélet****	Vörös agyagozás a tengerparton					12.30 - Elmélet****	
		13h -15h Tantra II. (Szexcsakra)			13.30 - 17h Tantra masszázspároknak I.***		13h -15h Tantra VI. (Harmadikszem)	Vörös agyaggal Bodywork	
14 órától szállás elfoglalás			15h Gyülekező*						
	16h - 18h Tantra női és férfi körök I.	16h - 18.30 Közös bográcsozás, palacsinta sütő verseny :)	Aktív-, és csendmeditációk a természetben				16h - 18h Tantra női és férfi körök II.		
				17.15 Gyülekező*					
	19h - Elmélet****	19h - Elmélet****	19h - Elmélet****	17.30 - 22h Fakultatív kirándulás Hvar sziget fővárosába	19h - Elmélet****	19h - Elmélet****	19h - 22h Tantra masszázspároknak II.***	19h - Elmélet****	
19.30 -21.30 Nyitó program Ismerkedési est	19.30 - 22h Tantra I. (Gyökércsakra)	19.30 - 22h Tantra pároknak (Lélektől Lélekig)	19.30 - 22h Tantra III. (Napfonat csakra)		20h - 22h Tantra IV. (Szívcsakra) a tengerparton	19.30 - 22h Tantra III. (Torokcsakra)		19.30 - 22h Tantra VII. (Korona csakra) Tantra esküvő Záró program	
21.30 - 22.30 Éjszakai fürdés a tengerben			22h - Buli, tánc		Kint alvás a tengerparton**	22h - Buli, tánc			

Kérjük, hogy a programok előtt 5-10 perccel gyertek a terembe, hogy pontosan el tudjuk kezdeni.

* Gyülekező a medencénél. Ezek a programok kint lesznek megtartva.

** Hozzatok magatokkal polifoamot, plédet és hálósákokot.

*** Masszázsolajat, törülközőt vagy lepedőt hozzatok.

**** Az elméleti részben beszélgetünk a tantráról, illetve az adott csakráról

Bővebb információ, jelentkezés: <http://tantratabor.hu/>