

## Tantra tábor 2017 Hvar sziget, programok időbeosztása

1. 2017.08.18 péntek	2. 2017.08.19 szombat	3. 2017.08.20 vasárnap	4. 2017.08.21 hétfő	5. 2017.08.22 kedd	6. 2017.08.23 szerda	7. 2017.08.24 csütörtök	8. 2017.08.25 péntek	9. 2017.08.26 szombat	10. 2017.08.27 vasárnap					
Split - Stari Grad kompok indulása: 8.30, 11h, 14.30, 17h, és 20.30 komp menetidő: 2 óra	10h Gyülekező*	6.30 Gyülekező*	6.30 Gyülekező*	17.15 Gyülekező*	6.30 Gyülekező*	10h Gyülekező*	13.30 - Elmélet****	6.30 Gyülekező*	Haza indulás					
		7h - 8.30 Jóga a tenger- parton	7h - 8.30 Jóga a tenger- parton		7h - 8.30 Jóga a tenger- parton			7h - 8.30 Jóga a tenger- parton						
		Napozás, fürdés a naturista tengerparton	Vörös agyagozás a tengerparton		Csúszka-verseny a tengerparton			Fakultatív program: Szigetátúszás, kenuk bérlése közösen		11.30 - 13h Akrojóga				
											13h - 15h Közös bográcsozás	13.30 - Elmélet****	13.30 - 17h Tantra masszázis pároknak I.***	14h - 16h Tantra VI. (Harmadikszem csakra)
											14h -16h Tantra II. (Szexcsakra)	14h - 15h Diád, megosztások	16h - 18h Tantra női és férfi körök II.	19h - 22h Tantra masszázis pároknak II.***
10.30-12h Bátorság- próba a tengerparton	15-17h Aktív-, és csendmeditációk a természetben	17.30 - 22h Kirándulás busszal Hvar sziget fővárosába	20h - Elmélet****	20h - Elmélet****	20h - Elmélet****	20h - Elmélet****	20h - 22h Tantra VII. (Korona csakra) Záró program							
14 órától szállás elfoglalás	16h - 18h Tantra női és férfi körök I.	19.30 - Elmélet****	19.30 - Elmélet****	20h - Elmélet****	20.30 - 22h Tantra IV. (Szívcsakra) a tengerparton	20h - Elmélet****	20.30 - 22h Tantra V. (Torokcsakra)	22h - Buli, tánc	Stari Grad - Split kompok indulása: 7.45, 11.30, és 14h					
20h -21.30 Nyitó program Ismerkedési est	20 - 22h Tantra I. (Gyökércsakra)	20 - 22h Tantra pároknak (Lélektől Lélekig)	20h - Elmélet****	20.30 - 22h Tantra III. (Napfonat csakra)	22h - Transztánc	22h - Buli, tánc								
21.30 - 22.30 Éjszakai fürdés a tengerben														

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: <http://tantratabor.hu/>

Telefonos elérhetőségeink:

Programokkal kapcsolatban: Gyuri +36 20 327 0249

Szállással kapcsolatban: Móni +36 30 296 6836