PROGRAM PÅ HELSECAMPEN 27.-30.MARS

TORSDAG

1600 ankomst

1700 samling

1800 middag

1900 samling

2000 yin yoga

2100 god natt

FREDAG

0730 tibetanske riter/meditasjon

0900 frokost

1000 samling

1200 basseng/badstue/isbad

1300 lunsj

1330 pause/egentid

1530 pilates/bodywork

1700 meditasjon/pusteteknikker

1800 middag

1900 samling

2000 yin yoga

2100 god natt

LØRDAG

0730 tibetanske riter/meditasjon/sanseåpnende øvelser

0900 frokost

1000 samling

1200 bastue/basseng/isbad

1300 lunsj

1330 pause/egentid

1530 pilates/bodywork

1700 kundalinimeditasjon

1800 middag

1900 samling

2000 yin yoga

2100 god natt

SØNDAG

0730 tibetanske riter/meditasjon

0900 frokost

1000 samling

1100 pakke/klargjøre rom

1200 lunsj

1300 avreise