


# Wyjazd Mindfulness „Zanurzenie W Uważności”



## PRZYKŁADOWY PLAN DNIA



**7:00** POBUDKA – DZIEŃ DOBRY!! 

**7:30** – 8:00 SPACER

**8:05** – 8:20 RUCH

**8:25** – 8:45 CZUCIE



**9:00** – 9:45 ŚNIADANIE

**10:30** – 10:55 MEDYTACJA PROWADZONA

**11:00** – 12:15 RAZEM (Warsztat Grupowy)



**12:30** – 13:15 OBIAD

**15:00** – 15:30 SPACER

**15:45** – 17:15 MEDYTACJA W CISZY



**17:30** – 18:15 KOLACJA

**19:00** – 20:15 RAZEM (Warsztat Grupowy)

**20:30** – 20:50 DŹWIĘKI

**21:00** – 21:20 PODSUMOWANIE DNIA



**22:00** CISZA NOCNA – DOBRANOC!! 