دورهمی یوگا و مدیتیشن

در مدارِ ماه نو

۱۷ و ۱۸ آذر · کردان



در خانه‌ای میان درخت‌های کردان، برای یوگا، مدیتیشن و یک وعده غذا کنار هم جمع می‌شویم.

برنامهٔ دورهمی

۱۷ آذر
عصر و شب

پذیرایی و خوش‌آمدگویی	۱۵:۰۰
چاکلت سرمونی	
هاتا یوگا	
میان‌وعده و گپ دوستانه	
هاتا یوگا و مدیتیشن	
شام	
گپ‌وگفتگو	
خداحافظی با مهمانانِ برنامهٔ عصر	۲۳:۰۰

۱۸ آذر
صبح روز بعد، ویژهٔ مهمانان شب‌مان

فلو آشتانگا	۰۷:۰۰
صبحانه	
مراسم عکاسی و اهدای هدایا	
پایان دورهمی	۱۲:۰۰

دو شیوه برای همراهی

یک عصر در مدار
۱۷ آذر، از ۱۵:۰۰ تا ۲۳:۰۰

تا صبحِ روز بعد
از ۱۵:۰۰ روز ۱۷ آذر تا ۱۲:۰۰ روز ۱۸ آذر