



## **Program - Indija: ajurveda**

---

### **A. Indija, ajurveda, joga in meditacije, program**

7.00 - zbujanje

7.30 -pranayama, joga, meditacija (1h30)

9.00 do 10.00 - zajtrk

10.00 - obisk ajurvedskega zdravnika (po želji)

10.30 do 13.00 - ajurvedska terapija, ki jo predpiše zdravnik (2h30)

13.30 do 14.30 - kosilo

14.30 -počitek , plaža, kopanje v morju ali bazenu

19.30 - večerja

Ponujamo tudi štiritedenske profesionalne tečaje za ajurvedske zdravilce, maserje in tečaje za učitelje joge, kjer na koncu dobiš uraden certifikat.

### **Program po dnevih**

---