

ROUTINE GIORNALIERA

ORE

5 – 8	tre ore di kirtan
6 – 7	un'ora di Asanas con istruttore
8 – 8,30	meditazione collettiva
9 – 10	colazione e poi tempo libero
10 – 12	lezione frontale di filosofia spirituale (l'argomento cambia di volta in volta)
13 - 16	pranzo e poi tempo libero
16 – 18	lezione frontale di filosofia sociale (l'argomento cambia di volta in volta)
18 – 19	un'ora di asanas con istruttore
19 – 20	Kirtan e meditazione
20 - 21,30	Cena e poi tempo libero
21-30 – 23	Programma culturale serale
23 – 23,30	Avarta Kirtan
23,30	tutti a letto