

SADGURU ATMA MALIK MAULI
zaprasza na unikalne zjednoczenie Ciała, Umysłu i Duszy

OBÓZ MEDITACYJNY W INDIACH **W DNIACH 20 STYCZNIA - 10 LUTEGO 2020 R.**

*Życie jest tajemnicą - tajemnicą piękną, szczęścia i boskości.
Medytacja jest sztuką odkrywania tej tajemnicy.*

Program dnia

czas	Program
06:30 - 07:00	poranny spacer (opcjonalnie)
07:00 - 08:00	badżany i poranne Arti
08:30 - 09:30	medytacja
10:00 - 11:00	medytacja
11:00 - 12:00	obiad
12:00 - 13:00	badżany i Arti
13:00 - 15:30	odpoczynek
15:30 - 16:30	joga
17:00 - 18:00	medytacje
18:00 - 18:45	herbata i wspólne rozmowy
19:00 - 20:00	badżany i wieczorne Arti
21:00 - 22:00	medytacje
23:00 - 00:00	medytacje i SzezArti

Informacje o poście

Różnorodność i ilość spożywanego jedzenia wpływa na stan umysłu i procesy myślowe, dlatego Sadguru zaleca swoim uczniom spożywanie tylko satwiczych pokarmów. Informacje o znaczeniu postów: [tutaj](#)

Zalecenia Sadguru dla osób, które chcą przystąpić do Anusztanu podczas Obozu Medytacyjnego:

data	okres	posiłki
11.12.2019-19.01.2020	40 dni	jeden raz dziennie: dal i ryż <u>ALBO</u> kasza i warzywa (herbata/kawa)
20.01.2020-24.01.2020	5 dni	post o wodzie

Podczas postu potrzebna jest regularna, stała medytacja.
Uroczystość zakończenia Anusztanu odbędzie się dnia 24.01.2020 r.

Uczestnicy są uprzejmie proszeni o stosowanie poniższych zasad:

1. Aktywne uczestnictwo w całym programie Obozu Medytacyjnego.
2. Noszenie wyłącznie białych ubrań (unikamy krótkich spodenek, krótkich sukienek, ciasnych jeans'ów, ubrań przezroczystych, ubrań odsłaniających ramiona, dużych dekoltołów). Preferowane są ubrania w rodzaju hinduskich Punjabi lub Kurtapajama (długie, luźne koszule z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami)
3. Spożywanie wyłącznie pożywienia wegetariańskiego.
4. Nie pijemy alkoholu, nie palimy papierosów, nie używamy środków odurzających.

Informacje o rejestracji i zakwaterowaniu

1. miejsce Obozu Medytacyjnego

Atma Malik Dhyanpeeth Vishwatmak Jangli Maharaj Ashram Trust, Kokamthan
Shirdi-Kopargaon Road, Tal. Kopargaon, District Ahmednagar (Maharashtra) - 423601, India
tel. +91 758 869 40 84 atmamalikhayanpeeth@gmail.com

2. termin Obozu Medytacyjnego

20 stycznia 2020 r. – 10 lutego 2020 r.

3. rejestracja uczestnika

- termin rejestracji: **do dnia 04.12.2019 r.**
- rejestracja następuje przez przesłanie w ww. terminie wypełnionego elektronicznie formularza rejestracyjnego (dostępny: [tutaj](#)) email'em na dwa adresy:

DO: atmamalikhayanpeeth@gmail.com

DW: obozindie2020@atmapolska.pl

4. zakwaterowanie

- kilkuosobowe ascetyczne pokoje na terenie Aszramu
- ewentualne życzenia co do doboru osób w pokoju prosimy wskazać w treści email'a z formularzem rejestracyjnym. Życzenia te będą spełniane w miarę możliwości

5. koszty udziału w Obozie Medytacyjnym

- uczestnicy pokrywają wszystkie koszty we własnym zakresie
- wiza elektroniczna (pobyt 60 dni): 83 USD
- ubezpieczenie NNW/KL/bagaż: 85 -125 PLN
- **orientacyjne** koszty płatne gotówką na miejscu:

dojazd do Aszramu: 500 Rs/osoba - autobus (minimum)
lub 4 500 Rs - taxi

pobyt i wyżywienie w Aszramie: 300 Rs/dziennie/osoba (minimum)

6. pośrednictwo w zakupie biletów lotniczych i procedurze wizowej

- pomoc w zakupie biletów oraz procedurze wizowej i ubezpieczeniu można uzyskać kontaktując się z biurem podróży Happy Holiday Travel Duo Sp. z o.o.
Małgorzata Kaszuba tel. 510 196 848
email: malgorzata.kaszuba@happyholidaytravel.pl

- **propozycje wspólnych wylotów**

(bilety do wykupienia w Happy Holiday Travel – kontakt j.w.):

Grupa główna

wylot 19.01.2019 Warszawa - Frankfurt 9.20 – 11.10, nr lotu LH 1347
19.01.2019 Frankfurt - Bombaj 12.30 – 1.00, nr lotu LH 756

Grupa wcześniejsza

wylot 05.12.2019 Warszawa - Istambuł 9.20 – 13.55, nr lotu TK 1266
05.12.2019 Istambuł - Bombaj 20.25 – 5.10, nr lotu TK 720

Przylot wszystkich uczestników w ramach wyżej wymienionych dwóch terminów będzie dla Aszramu znacznym ułatwieniem w organizacji transportu z lotniska.

Kontakt

Małgorzata Uszyńska

email: obozindie2020@atmapolska.pl

tel. 607 467 515 (w przypadku braku odbioru – proszę napisać wiadomość sms)