



Krija jogas retrīta programma

26.–29.03.2026.

Norises vieta: Mācību centrs "Mežmāja",
Laucienes pagasts, Talsu novads

Ceturtdiena, 26. marts

Sākot no 13.00 Ierašanās Mežmājā
14.00 Pusdienas
15.30–17.00 Krijas meditācija
17.30–19.00 Pārrunas ar tiem, kas
vēlas iniciēties
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Piektdiena, 27. marts

06.00–06.15 Mantru skandēšana
06.15–07.30 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
09.30–12.30 **Iniciācija 2. Krijā**
13.00 Pusdienas un atpūta
15.30–16.30 Tehnikas izskaidrojums
17.00–18.30 Krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Sestdiena, 28. marts

06.00–06.15 Mantru skandēšana
06.15–07.30 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
10.30–12.30 Krijas meditācija
13.00 Pusdienas
Brīvais laiks/ Meditatīvā
pastaiga mežā
16.00–16.45 Jautājumi&atbildes
17.00–18.30 Krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Svētdiena, 29. marts

06.00–06.15 Mantru skandēšana
06.15–07.30 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
10.00–12.30 Krijas meditācija
13.00 Pusdienas
Līdz 14.00 ar pateicību noslēdzam
pasākumu

Laipni aicinām ierasties 30 minūtes pirms iniciācijas sākuma un 15 minūtes pirms
katras meditācijas nodarbības.

* Piedalīties meditācijā un tehniku izskaidrošanas nodarbībās ir atļauts vienīgi tiem, kas iniciēti Paramahansa Hariharānandas un
Paramahansa Pragjānānandas Krija Jogas līnijā.