



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
16.00 Pusdienas
17.30 – 18.30 Krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Piektdiena, 27. marts

06.15 – 06.30 Mantru skandēšana
06.30 – 07.45 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
10.30 1. krijas meditācija
11.45 – 12.30 Papildinājums – 2. krija
13.00 Pusdienas un atpūta
16.00 – 16.45 Lekcija
17.15 – 18.30 Krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Sestdiena, 28. marts

06.15 – 06.30 Mantru skandēšana
06.30 – 07.45 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
10.30 1. krijas meditācija
11.45 – 12.30 Papildinājums – 2. krija
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

06.15 – 06.30 Mantru skandēšana
06.30 – 07.45 Krijas meditācija
08.00 Brokastis
10.30 – 12.00 Krijas meditācija
12.30 Pusdienas
Līdz 14.00 Ar pateicību noslēdzam
pasākumu

Laipni aicinām ierasties 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.