



Krija jogas retrīta programma

25.–30.06.2026.

Norises vieta: Starptautiskais kultūras un izglītības centrs "Lizari"
Mazlauki, Vircavas pagasts, Jelgavas novads

Ceturtdiena, 25. jūnijs

Sākot no 16.00 lerašanās norises vietā
17.00–18.30 1. krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Piektdiena, 26. jūnijs

06.00–07.30 1. krijas meditācija
08.00 Brokastis
09.00–09.40 Ievadlekcija par Krija jogu
10.00–12.30 1. krijas iniciācija
13.00 Pusdienas un atpūta
15.30–17.00 Krija jogas tehnikas
skaidrošana
17.30–18.45 1. krijas meditācija
19.00 Vakariņas, naktsmiers

Sestdiena, 27. jūnijs

Svētdiena, 28. jūnijs

Pirmdiena, 29. jūnijs

06.00–07.30 1. krijas meditācija
08.00 Brokastis
10:00–12:00 1. un 2. krijas meditācija
13.00 Pusdienas
Brīvais laiks/ Meditatīvā
pastaiga
15.30–16.30 Jautājumi&atbildes (27.06.)
Lekcija (28., 29.06.)
17.00–18.45 1. krijas meditācija
19.00 Vakariņas
20.00–21.00 Vakara kultūras programma
(27., 28.06.)

Otrdiena, 30. jūnijs

06.00–07.30 1. krijas meditācija
08.00 Brokastis
10:00–12:00 1. un 2. krijas meditācija
12.30 Pusdienas
Līdz 14.00 Izbraukšana

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