

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

- любимый чай, мёд (берите тот объём, которого вам хватит на 4 дня)
- все, что нужно для чая: термос, любимую кружку
- красивую тетрадку, ручку для души
- коврик или любимый плед, в случае, если вы планируете прилечь во время медитации)
- удобную одежду для практик
- !!!теплые вещи, чтобы любимое тельце не замерзло
- платье (для девушек), рубашка (для мужчин) - светлого или белого цвета (в воскресенье, 18 сентября, у нас будет торжественное вручение дипломов и фотосессия)
- Можно взять купальник, полотенце, шлепанцы, если захотите поплавать в бассейне или побыть в сауне
- остальное - на личное усмотрение

