

GASSHUKU MISOGI na izvoru ZRMANJE

30.6. – 3.7.2022.



Pozivamo vas na izvor Zrmanje da nanovo otkrijete sebe, pročistite tijelo i um kroz intenzivan višednevni Misogi. Misogi će se raditi bokenima i zvonima.

Spavanje je u šatorima, stoga trebate ponijeti svoj šator i vreću za spavanje s karimatom. Na upit postoji mogućnost da se posudi šator.

Tijekom dana će biti dosta pješačenja, stoga uzmite opremu za hodanje (ne gojzerice).

Obroci su uračunati u cijenu, a prehrana se sastoji od miso juhe, riže, kuhanog i ukiseljenog povrća.

Za radove ponesite radnu odjeću i obuću.

Oprema za misogi: bijela ili svijetla odjeća, bijeli kimono (gi), boca vode, ručnik, prostirka za sjedenje

ČETVRTAK 30.6. Dolazak u dolinu Zrmanje između 18 i 20 sati. Priprema šatora i večera		SUBOTA 2.7. 5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 7-9 Radovi 10:30-13 Misogi 13-14 Ručak i čaj	14-14:30 Odmor 14:30-17:30 Misogi 18:30-19:30 Večera i čaj 19:30-20:30 Misogi 20:30-22 Sjedenje uz rijeku i uživanje
PETAK 1.7. 5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 7-9 Radovi 10:30-13 Misogi	13-14 Ručak i čaj 14-14:30 Odmor 14:30-17:30 Misogi 18:30-19:30 Večera i čaj 19:30-20:30 Misogi 20:30-22 Sjedenje uz rijeku i uživanje	NEDJELJA 3.7. 5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 8-10 Misogi 11-13 Ručak i raspremanje	

Voditelj: Marijan Kudrna
 Kuhar: Marko Pašalić
 Logistika: Saša Folnegović

Cijena: 500kn (Obavezna akontacija do 15.6. : 200kn)

Informacije i upiti: 091 4900 008; manjoster@gmail.com