



JOGA VITA

✦ JOGA ODDIH NA KRASU ✦

1.-4. oktober 2026 · Štanjel



Četrtek, 1. oktober PRIHOD



Upočasniti. Prispeti. Zadihati.

Od 16.00 — Prihod in namestitev v Vili Kobdilj.
18.00 — Skupni začetek ob skodelici čaja:
spoznavanje, ustvarjanje varnega prostora in nežno
odpiranje skupnega vikenda.
19.00 — Večerja.
20.30 — Prispeti vase: počasna večerna praksa,
zaznavanje telesa in vodena meditacija.

Petek, 2. oktober • PRISOTNOST

7.30 Jutranji ritual ob čaju (v tišini)

7.45–9.15 Jutranja vadba joge

9.30 Zajtrk

11.00 Meditativni sprehod —
Počasna hoja od Kobdilja do Štanjela

17.00 Zvočno potovanje —
Nežna potopitev v zvok in tišino

19.00 Večerja

12.00 Pisanje zase — Journaling
v Ferrarijevem vrtu ob Knjižici
dobrega življenja

13.00 Kavica v Štanjelu

14.00 Kosilo v Vili Kobjdilj

Popoldne: Čas zase

20.30 Yoga Nidra — Vodeno
potovanje v globok mir in
sprostitvev telesa in uma

JOGA VITA

Sobota 3. okt · RAZISKOVANJE

Nedelja 4. okt · DOMOV



Sobota – Odkrivati Kras. Naravo. Tudi sebe.

7.30 Jutranji ritual ob čaju (v tišini)

7.45–9.15 Jutranja vadba joge

10.30 Izlet na Rilkejevo pot in obisk Gradu Devin

Kosilo ob morju · Popoldne: čas zase

20.30 Večer tišine — vodena meditacija

Nedelja – Kar je pomembno, odnesemo s seboj.

7.30 Jutranji ritual ob čaju

7.45–9.15 Jutranja vadba joge

11.45 Dih in prisotnost — zavestno dihanje

13.00 Kosilo

14.30 Zaključni krog in nežen zaključek
skupnega potovanja