

- KAMP PROGRAMI -

1.gün

| | | |
|---------------|---------------------------|-------------|
| 11:15 – 12:40 | Seminer | Küçük Salon |
| 12:40 – 12:50 | Ara | |
| 12:50 – 14:20 | Seminer | Küçük Salon |
| 14:20 – 14:30 | Ara | |
| 14:30 – 15:30 | Nefes Seansı | Dome |
| 15:30 – 17:00 | Öğle Yemeği | |
| 17:00 – 18:00 | Seminer | Küçük Salon |
| 18:00 – 18:30 | Ödev Arası | |
| 18:30 – 18:45 | Niyet Belirleme Çalışması | Dome |
| 18:45 – 19:45 | Nefes Seansı | Dome |
| 19:45 – 21:00 | Akşam Yemeği | |
| 21:00 – 21:30 | Meditasyon Çalışması | Açık Alan |

2.gün

| | | |
|---------------|---------------------------|-------------|
| 08:00 – 09:00 | Sabah Egzersizleri | Açık Alanı |
| 09:00 – 10:30 | Kahvaltı | |
| 10:30 – 13:00 | Seminer | Küçük Salon |
| 13:00 – 13:15 | Ara | |
| 13:15 – 13:30 | Niyet Belirleme Çalışması | Dome |
| 13:30 – 14:30 | Nefes Seansı | Dome |
| 14:30 – 15:45 | Öğle Yemeği | |
| 15:45 – 17:00 | Oyun | Açık Alan |
| 17:00 – 18:15 | Seminer | Küçük Salon |
| 18:15 – 18:30 | Ara | |
| 18:30 – 19:30 | Grup Çalışması | Dome |
| 19:30 – 19:40 | Ara | |
| 19:40 – 20:30 | Nefes Seansı | Dome |
| 20:30 – 21:45 | Akşam Yemeği | |
| 21:45 – 22:45 | Gerçeklik Çalışması | Büyük Salon |

3.gün

| | | |
|---------------|--------------------|-------------|
| 08:00 – 09:00 | Sabah Egzersizleri | Açık Alan |
| 09:00 – 10:30 | Kahvaltı | |
| 10:30 – 12:00 | Seminer | Küçük Salon |
| 12:00 – 12:30 | Ara | |
| 12:30 – 14:30 | Diş Egzersiz | Büyük Salon |
| 14:30 – 16:00 | Öğle Yemeği | |
| 16:00 – 16:30 | Oyun | Açık Alan |
| 16:30 – 17:45 | Seminer | Küçük Salon |
| 17:45 – 18:00 | Ara | |
| 18:00 – 19:00 | Grup Çalışması | Dome |
| 19:00 – 20:00 | Nefes Seansı | Dome |
| 20:00 – 21:00 | Akşam Yemeği | |
| 21:00 – 23:00 | İfade Çalışması | Küçük Salon |

4.gün

| | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|
| 06:00 – 08:00 | Nefes-i Mavera Seansı | Açık Alan |
| 08:00 – 09:00 | Tibet Egzersizleri | Açık Alan |
| 09:00 – 11:00 | Kahvaltı ve Odaların Boşaltılması | |
| 11:00 – 12:30 | Duygu Çalışması | Yoga Alanı |
| 12:30 – 13:15 | Oyun | Açık Alan |
| 13:15 – 14:30 | Öğle Yemeği | |
| 14:30 – 15:40 | Seminer | Küçük Salon |
| 15:40 – 16:00 | Ara | |
| 16:00 – 17:00 | Nefes Seansı | Dome |
| 17:00 – 17:30 | Çember ve Paylaşımlar | Dome |
| 18:00 | Servis Hareket | |

Hava şartlarına ve kampın gıdasına göre programda değişiklikler olabilir.