



Polskie Centrum
Uważności i Współczucia

Poskramianie Tygrysa

Odosobnienie ze Stephanem Stormem

daty: 2-8 sierpnia 2026

miejsce: Buczynowa Dolina

tłumaczenie: Marta Marocka-Pepol

	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek	08.08 sobota
7:00-8:00	Przybycie i rejestracja od 16.00	Medytacja/ Relaksacja	Medytacja/ Relaksacja	Medytacja/ Relaksacja	Medytacja/ Relaksacja	Medytacja/ Relaksacja	Medytacja/ Relaksacja
8:00-9:30		Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie
9:30-10:30		Nauki	Nauki	Nauki	Nauki	Nauki	Nauki
10:30-11:00		Obiad	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa
11:00-12:15		Medytacja/kontemp lacja/relaksacja	Medytacja/kontemp lacja/relaksacja	Medytacja/kontempl acja/relaksacja	Medytacja/kontemp lacja/relaksacja	Medytacja/kontempl acja/relaksacja	Sesja zakonczenia
12:30-14:30		Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad i wyjazd
14:30-15:30		Nauki/indywidualna refleksja	Nauki/indywidualna refleksja	Nauki/indywidualna refleksja	Nauki/indywidualna refleksja	Nauki/indywidualna refleksja	
15:30-16:00		Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
16:00-18:00		Medytacja/ kontemplacja	Medytacja/ kontemplacja	Medytacja/ kontemplacja	Medytacja/ kontemplacja	Medytacja/ kontemplacja	
18:00-19:30		Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19:30-20:30	Medytacja, wstep do odosobnienia	Medytacja/nauki/ pytania	Medytacja/nauki/ pytania	Medytacja/nauki/ pytania	Medytacja/nauki/ pytania	Medytacja/nauki/ pytania	