**Распорядок дня**

Воскресенье

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Мероприятие** |
| 8:45 | Подъем |
| 9:00-9:10 | Перерыв |
| 9:10-9:30 | Зарядка |
| 9:30-9:50 | Обливание |
| 9:50-10:20 | Медитация |
| 10:20-11:00 | Завтрак |
| 11:00-11:10 | Перерыв |
| 11:10-11:50 | Утреннее собрание |
| 11:50-12:00 | Перерыв |
| 12:00-13:00 | АРТ терапия |
| 13:00-13:10 | Перерыв |
| 13:10-14:20 | Синяя книга |
| 14:20-14:30 | Перерыв |
| 14:30-15:20 | Обед |
| 15:20-15:30 | Перерыв |
| 15:30-16:40 | Фильм |
| 16:40-16:50 | Перерыв |
| 16:50-18:50 | Фильм (Шеринг) |
| 18:50-19:00 | Перерыв |
| 19:00-19:40 | Ужин |
| 19:40-19:50 | Перерыв |
| 19:50-20:50 | Группа самопомощи |
| 20:50-21:00 | Перерыв |
| 21:00-21:40 | Свободное время |
| 21:40-22:10 | Чаепитие/Собрание шефов |
| 22:10-22:20 | Перерыв |
| 22:20-23:00 | Итоги дня |
| 23:00-23:55 | Водные процедуры/подготовка ко сну |
| 23:55 | Отбой (режим ночной тишины) |