

# МЕДИТАЦИЯ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ © [darebee.net](http://darebee.net)

1	5 минут медитация	2	1 минута Равномерное Дыхание + 5мин медитация	3	Сохранить & Восстановить Тренировка + 5мин медитация	4	5 минут медитация + OM мантра	5	5 минут медитация
6	1 минута Равномерное Дыхание + 5мин медитация	7	Сохранить & Восстановить Тренировка + 5мин медитация	8	5 минут медитация	9	5 минут медитация + OM мантра	10	1 минута Равномерное Дыхание + 5мин медитация
11	Сохранить & Восстановить Тренировка + 10мин медитация	12	10 минут медитация	13	10 минут медитация + OM мантра	14	1 минута Равномерное Дыхание + 10мин медитация	15	Сохранить & Восстановить Тренировка + 10мин медитация
16	10 минут медитация	17	10 минут медитация + OM мантра	18	1 минута Равномерное Дыхание + 10мин медитация	19	Сохранить & Восстановить Тренировка + 10мин медитация	20	10 минут медитация
21	15 минут медитация + OM мантра	22	1 минута Равномерное Дыхание + 15мин медитация	23	Сохранить & Восстановить Тренировка + 15мин медитация	24	15 минут медитация	25	15 минут медитация + OM мантра
26	1 минута Равномерное Дыхание + 15мин медитация	27	Сохранить & Восстановить Тренировка + 15мин медитация	28	15 минут медитация	29	15 минут медитация + OM мантра	30	20 минут медитация