

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РЕТРИТ?

- Удобную белую одежду (Таиланд это жаркая страна с влажным климатом, так что одежду придется стирать каждый день. Вам понадобятся как минимум 2-3 комплекта одежды). Если у вас нет белой одежды, то допускается ношение коричневой одежды. Мы больше не предоставляем белой одежды для практикующих, так что привозите свою. Ее также можно купить в любом буддийском магазине в Таиланде, один комплект (майка +штаны) обойдется примерно в 250-300 бат
- Средства гигиены
- Полотенце
- Средство для стирки
- Средство от комаров (репеллент)
- Часы/будильник
- Если вы считаете, что вам будет сложно не принимать пищу после полудня, то можете привезти с собой сок или соевое молоко, которые можно хранить в комнатной температуре (не в холодильнике). Имейте в виду, что если вы будете хранить еду в вашей комнате, то там вероятнее всего появятся муравьи, которые могут доставить неудобства вам и вашим соседям.

Пожалуйста, постарайтесь не привозить с собой дорогостоящие предметы, ценности, ювелирные украшения и т.д. У нас есть шкафчики с замками, но желательно, чтобы вы не привозили ценных вещей с собой в храм.