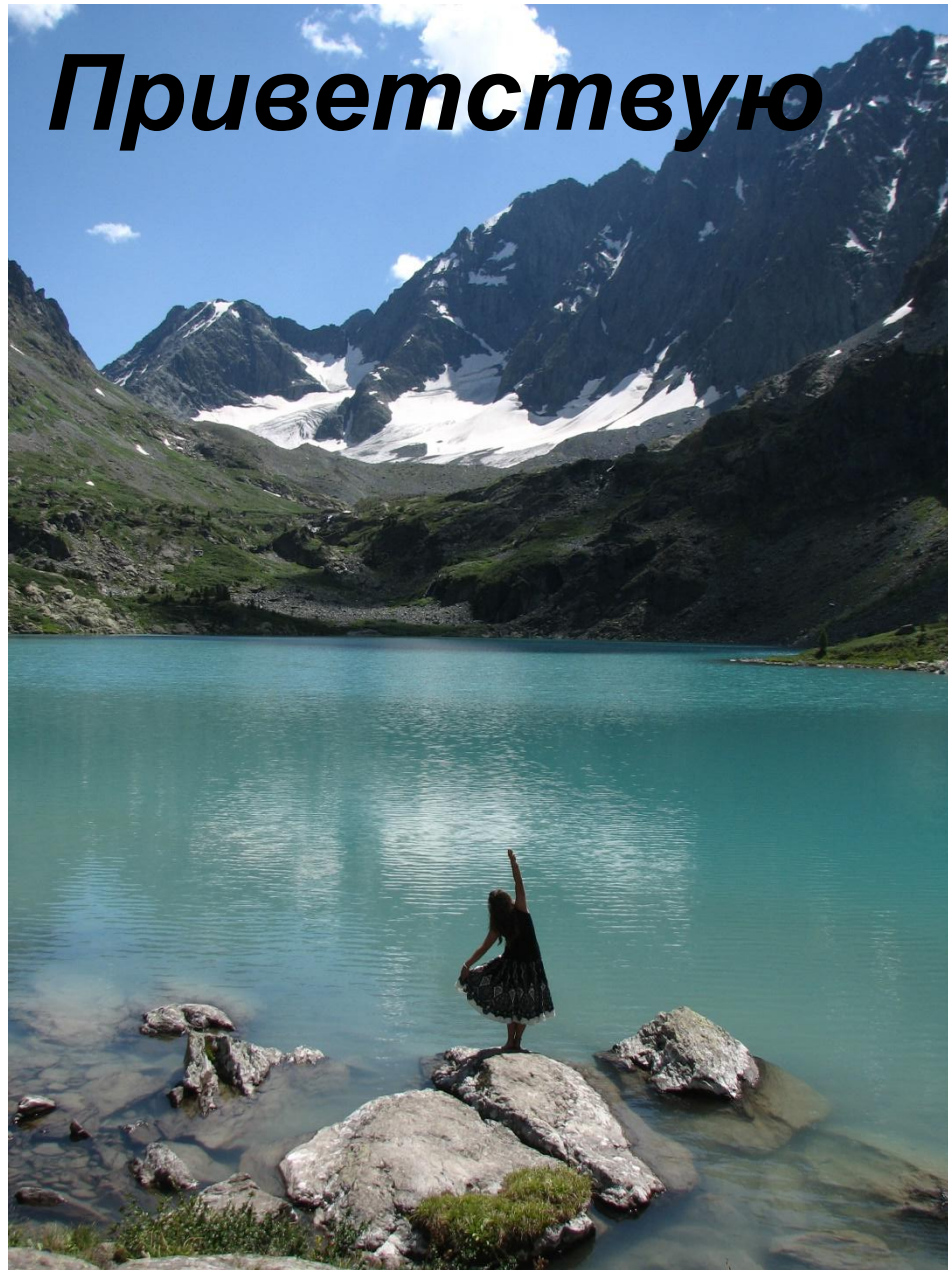


Приветствую



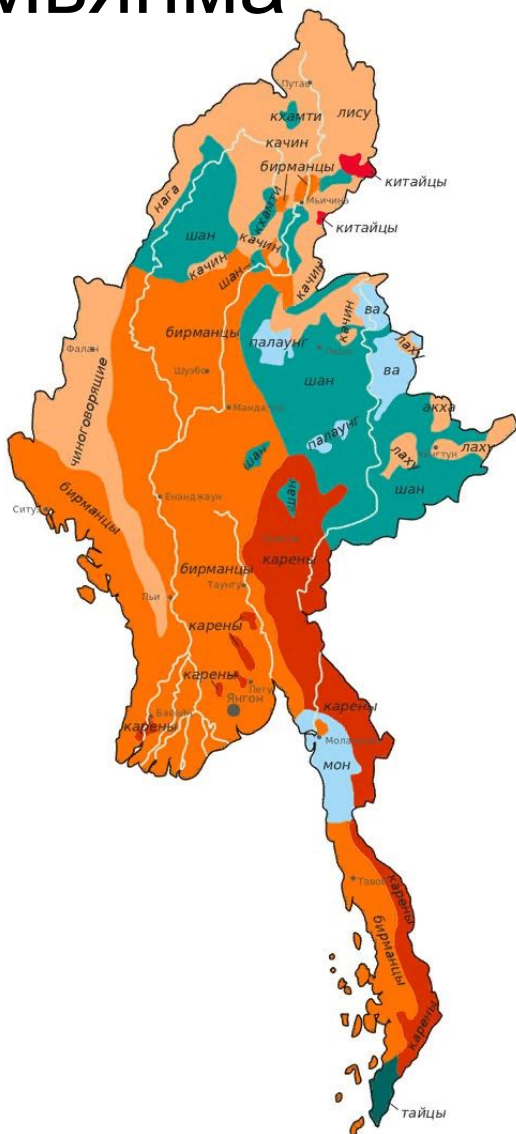
Путешествия 2013 – 2018 гг



ЮБА



Мьянма



Малайзия



Thabarwa Centre 2019



Thabarwa Centre 2019

Welcome to ThaBarWa Meditation

5 PRECEPTS

- No Killing
- No Stealing
- No Sexual Activity
- No False Speech
- NO Intoxication

respect Local Culture
Dress code - cover your Knees, Shoulders
Public Music, Dance, Exercise
Do not point feet to anyone/Buddha statue
No touching of monks/nuns.

GOOD DEEDS:

- Taking out trash
- cleaning rooms
- cleaning wheelchairs
- toolbox team

BASIC BURMESE

ingalabar = Hello
-kawn-yz-la = How are you?
'sa-mashi-bu = Not a
kawn-ba-da = very good
zu-tin-ba-da = THANK YOU!

ACTIVITIES

MORNING

6:45 - 7:45 USA Hall
7:00 - 7:45 USA Hall
7:45 - 8:45 USA Hall
8:45 - 9:45 USA Hall
9:45 - 10:45 USA Hall
10:45 - 11:45 USA Hall

BREAKFAST

ALMS

PHYSIOTHERAPY

PAGODA PARTY

PATIENT CARE

BURMESE CLASS w/ ISMAIL

AFTERNOON

11:30 - 12:30 USA Hall
12:30 - 1:30 USA Hall
1:30 - 2:30 USA Hall
2:30 - 3:30 USA Hall
3:30 - 4:30 USA Hall
4:30 - 5:30 USA Hall
5:30 - 6:30 USA Hall
6:30 - 7:30 USA Hall
7:30 - 8:30 USA Hall
8:30 - 9:30 USA Hall
9:30 - 10:30 USA Hall
10:30 - 11:30 USA Hall

LUNCH

MEDITATION

CLEANING PARTY

MAKE THEM MOVE

PATIENT WASHING

KIDS ENGLISH

COOKING

PAGODA PARTY

WELCOME TOUR

DINNER

ENGLISH CLASS

MEETING

W/ MEDITATION

4 PM Dharma Class
8 PM MEDITATION

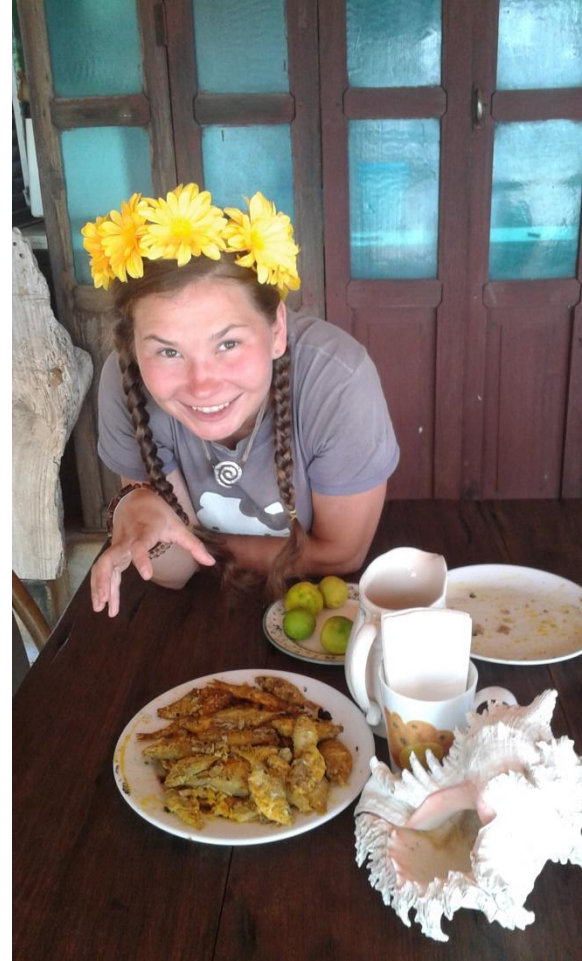
5:15 AM GROUP MEDITATION
(11:00 AM) Chanting
1:00 PM INTRODUCTION MEDITATION



Обучение деток и нетолько



Pulau Tuba Malaysia 2019

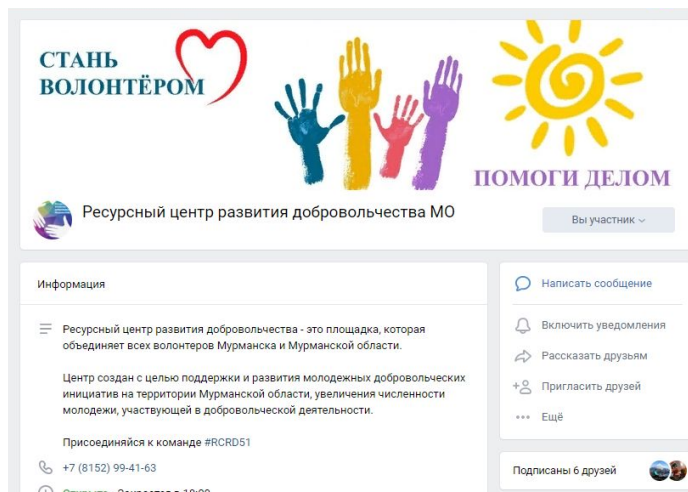


Bali Indonesia 2017



Bali Indonesia 2017





- Возможности для волонтерства:

- Гудсёрфинг - путешествуй со смыслом: vk.com/goodsurfing

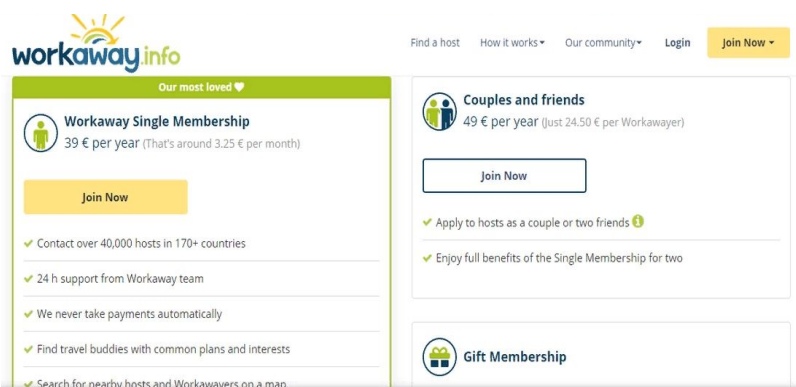
- ByeByeBadBoss! - работа и волонтерство за рубежом: vk.com/byebyebadboss

- Help Exchange (HelpX) - сайт волонтерской работы за границей и способ путешествовать по миру бесплатно: www.helpx.net

- workaway.info

- ресурсный центр <https://vk.com/rcrd51>

- EVS волонтерство



Полезные ссылки

- Академия Вольных Путешествий - там много полезной инфы: vk.com/avp_travel_ru
- Нужен ночлег, вписка? Поможет Каучсерфинг - крупнейшая сеть гостеприимства в мире: www.couchsurfing.com, а также многочисленные группы ВК с названиями "каучсерфинг", "автостоп", "вписки"
- По оформлению виз в разные страны и многих других нюансах путешествий - Форум Винского: <https://forum.awd.ru/>
- Автостоп Community - сообщество, посвящённое автостопу: vk.com/ru_autostop
- Дом Для Всех (ДДВ) - проект совместной жизни путешественников в разных местах. Особенности жизни в ДДВ: www.avp.travel.ru/domavp.htm
- Движение свободных путешественников - Сансёрферы: sunsurfers.ru . В отличие от АВП, у них больше йоги, медитации, ЗОЖ, фриланса.
- Еще Хоспиталити и Бивелком, хаусситтинг

Доп ссылки

- [Maps.me](https://maps.me) - оффлайн карты
- [Wifimap.io](https://wifimap.io) - доступ к паролям 100 миллионов WiFi по всему миру!
- <https://hitchwiki.org/>
- <https://vk.com/vandroukiby>
- dogsy.ru (petsitter) – посиделки с животными
- https://vk.com/otrysk_po_obmeny
- Как найти дешевые билеты и составить маршрут vk.com/topic-55554881_34562882

Couchsurfing



Couchsurfing

Мы используем куки-файлы для вашего удобства. Пользуясь нашим сайтом, вы принимаете наши правила применения куки-файлов. [Узнать больше](#)



Nadya
Shchadilova

St Petersburg, St Petersburg,
Russian Federation

Верификация не

идание кэша

Не принимает гостей

Последний раз на сайте: меньше 1 минуты назад

Редактировать мой
профиль

Информация

Мой дом

Фотографии 3

Отзывы 44

Друзья 143

Избранное 0

ОБЗОР

44 отзыва ★

хостом и гостем

Все (12)

★ Рекомендует / положительный (12)

Не рекомендует / нейтральный / негативный (0)



Kok Min Sia

Selangor, Selangor, Malaysia

41 отзыв • Пользователь с 2011

Рекомендует пользователя Nadya

Nadya is very experience hitch hiker. She has no problem of getting from place to other. I couldn't spend much time with her due to work. She taught and shared with me her hometown culture . I am sure she is a good couch surfer to have because she is quiet and keep your place clean.

марта 2011

Делай то, что любишь



Твори Добро



Спасибо за внимание



VK: Щадилова

Надежда

FB: Shchadilova

Nadushka

Inst: @kompasnadi