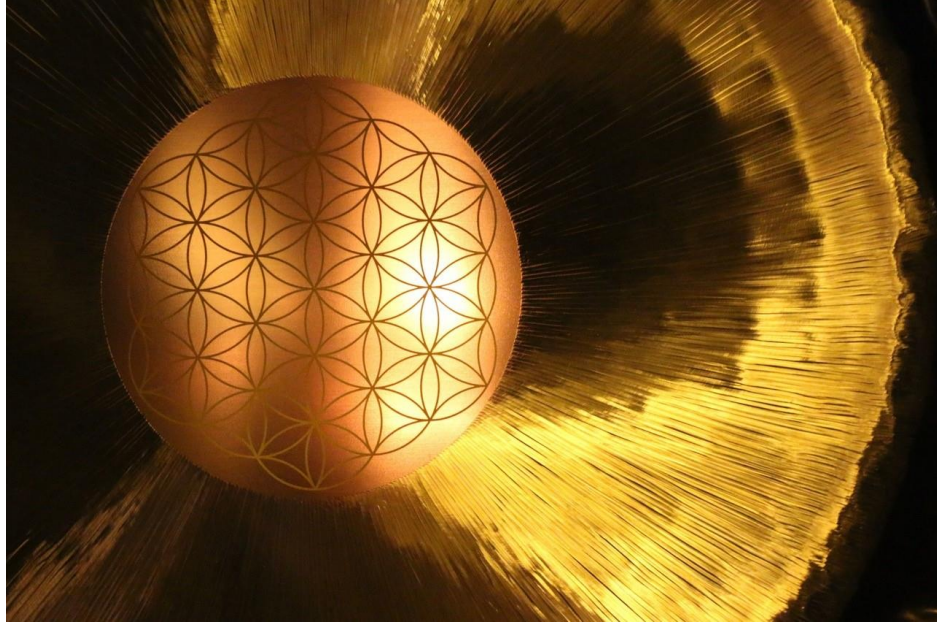


## **GONGO GARSO MEDITACIJA** **2019 M. GRUODŽIO 18 D., TREČIADIENĮ, 18 VAL.**



Garso meditaciją veda Snežana Kazlaitė (Shivalaya) – jogos ir garso praktikė. Snežana garso meditacijas veda sveikatingumo stovyklose ir individualiai. Snežanos mokytojai yra Alicija ir Ričardas Eiliakai - garso terapijos pradininkai Baltijos šalyse.

Gongo garso galia – tai skleidžiamas unikalus garsas, veikiantis mūsų kūną ir protą. Protiniame lygmenyje gongo garsas paveikia mūsų smegenų bangas, todėl galime pasiekti meditacinę būseną. Fiziniam lygmenyje gongo skleidžiamo garso bangos keliaudamos per visą kūną virpina kiekvieną mūsų ląstelę, atpalaiduoja blokus, neleidusius energijai tekėti laisvai. Garso meditacija sumažina stresą ir nerimą, atpalaiduoja kūną nuo fizinės įtampos, pagerina koncentraciją.

Šis susitikimas su Gongo ir kitų sakraliųjų muzikos instrumentų garsais tęs mūsų pažintį su garsu, su pačiu savimi, su Visata.

**Vieta:** Slucko g. 3 , II aukštas, Iyengar jogos–Ramunės studijoje

**Laikas:** pradžia 18.00 val. Prašymas nevéluoti. Durys uždaromos 18.00 val.

**Registracija** prasidės gruodžio 16 d. el.paštu: ramunejoga@gmail.com