

## *Jogos Vasaros Stovykla 2022 m. Rugpjūčio 10-14 d.*

Šią vasarą 5 dienų stovykla vyks sodyboje „Šamo valdos“. Įsikursime Aukštadvario regioniniame parke, miškų apsuptame slėnyje ant Šamuko ežero kranto, pro sodybos teritoriją tyvuliuoja ir Strėvos upelis, jungiantis Šamuką su Drabužio ežeru.

Šioje magiškoje vietoje visi kartu kursime ryšį su savuoju „Aš“, su Žeme, su Visata:

- praktikuodami aštuonias Patandžalio (Patanjali) jogos pakopas: Jama (visuomeninė etika, išorinė disciplina), Nijama (asmeninė etika, vidinė disciplina), Asana (jogos pozos), Pranajama (sąmoninga kvėpavimo kontrolė), Pratyahara (jautimų atitraukimas - jausmų nukreipimas į vidų), Dharana (koncentracija - dėmesio nukreipimas), Dhyana (meditacija), Samadhi (susiliejimas, palaima, ramybė);
- leisdami kelioms skambant magiškam Pluto gongui, tibetietiškoms dubenėliams, indėniškai fleitai ir kitiems netradiciniams instrumentams;
- žoliaudami ir mėgaudami pirties ritualais, apvalančiais kūną ir sielą. Šiuo keliu mus ves pirčių ritualų žinovė Rasa;
- panirdami į ramybę Algimos rankų buriamų masažų pagalba;
- susijungdami su visomis gamtos stichijomis tyrinėjant Aukštadvario regioninio parko apylinkes, maudantis ežere, braidant basomis ryto rasoje, Saulei patekėjus praktikuojant pranajamą, Saulei nusileidus medituojant prie laužo;
- savo kūną pamaitindami vegetariniu maistu, kurį šiomet su meile mums gamins Indrė.

### *Stovyklos dienotvarkė* (galimi ir nežymūs pakeitimai☺)

#### **Rugpjūčio 10 d. (trečiadienis)**

Nuo 9.00 – atvykimas, registracija, įsikūrimas

11.00 - 13.30 – pažinties ratas; rytinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

14.00 – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

17.00 – 19.00 – vakarinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

19.30 – vakarienė

20.30 – garsų kelionė skambant magiškam Pluto gongui ir kitiems instrumentams

22.30 – tylos metas

#### **Rugpjūčio 11 - 12 d. (ketvirtadienis – penktadienis)**

6.00 – dhyana – ryto meditacija (savarankiškai)

7.00 – 7.45 – pranajama (norintiems)

8.15 – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

13.00 – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

**16.00 – 18.00** – vakarinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

**18.30** – vakarienė

**20.00** – dhyana-vakaro meditacija (tylos, garso, šokio, šviesos ir kt.)

**22.30** – tylos metas

### **Rugpjūčio 13 d. šeštadienis**

**6.00** – dhyana – ryto meditacija (savarankiškai)

**7.00 – 7.45** – pranajama (norintiems)

**8.15** – pusryčiai

**9.30 – 12.30** – rytinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

**13.00** – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

**16.00 – 18.00** – vakarinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

**18.30** – vakarienė

**19.30** – pirties ritualai

**22.30** – tylos metas

### **Rugpjūčio 8 d. (sekmadienis)**

**6.00** – dhyana – ryto meditacija (savarankiškai)

**7.00 – 7.45** – pranajama (norintiems)

**8.15** – pusryčiai

**9.30 – 12.30** – rytinė jogos praktika (asanos, pratyahara, dharana)

**13.00** – pietūs, įspūdžiai, maudynės

iki **17.00** – apsikabinimai ir išvykimas

*Pastaba:* neišsigąsk ankstyvo ryto praktikų. Pajusk pati (pats), ko Tau reikia. Čia gi stovykla ☺

### ***Stovyklos kaina ir mokėjimai***

***Kaina*** – 370 Eurų, sumokėjus visą sumą iki liepos 15 d. - 330 Eurų.

***Registracija*** patvirtinama sumokėjus 100 Eurų negrąžinamą avansą.

***Mokėti*** pavedimu (AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo pavedime įrašyti paskirtį „jogos vasaros stovykla“), galima mokėti grynaisiais studijoje arba suderinus, likusią sumą stovykloje.

***Į kainą įskaičiuota:*** apgyvendinimas (1, 2, 3-čiuose) kambariuose, 3 kartų vegetarinis maitinimas (pusryčiai, pietūs, vakarienė), jogos praktikos, garso kelionės, pirties vakaras.

***Į kainą neįskaičiuota:*** daugiau nei 1 pirties vakaras; masažai.

***Nusprendus stovykloje nedalyvauti*** iki liepos 27 d. - grąžinama sumokėta suma, atskaičius 100 Eurų avanso sumą; nuo liepos 28 d. - negrąžinama visa už stovyklą sumokėta suma.

## Informacija ir registracija

Ramunė: el. paštu: [ramunejoga@gmail.com](mailto:ramunejoga@gmail.com) mob. tel.: +370 686 24853,  
[www.iyengarjoga-ramunestudija.lt](http://www.iyengarjoga-ramunestudija.lt) ir studijos Facebook paskyroje  
<https://www.facebook.com/iyengarjogosstudija/>

**Su savimi turėti:** jogos priemonės (kilimėlių, 3-5 antklodės, jogos kaladėles, diržą), rankšluostį, maudymosi aprangą, priemonės nuo uodų (gal prireiks).  
Neturintieji jogos priemonių, prašau registruojantis praneškite, pasiskolinsite studijos priemonės.

**Stovyklos vieta:** sodybos adresas: Šamuko g. 5, Drabužnikų k., Aukštadvario sen., Trakų r. <https://www.samovaldos.lt/kontaktai/>

**Svarbu:** dalyvių skaičius ribojamas, laimi pirmieji apsisprendę ☺

O čia nuostabios akimirkos iš 2021 metų mūsų jogos stovyklos:

