

# *Jogos Vasaros Stovykla*

## *2023 m. liepos 19-23 d.*

Joga - jungtis!

Mus jungia bendra jogos praktika; mus jungia noras būti drauge, noras patirti artimų sielų bendrystę, mus jungia tylą, garsas ir jų vibracijos; mus jungia noras kartu juoktis, dalintis erdve, šviesa, meile, šiluma, žiniomis; mus jungia dėkingumas ir kūryba.

Junkimės ir kurkime kartu!

### *Ką mes kursime?*

- Gyvenimo džiaugsmą per jogos praktiką, apjungiančią visas aštuonias Patandžalio (Patanjali) jogos pakopas: Yam, Niyam, Asana, Pranajam, Pratyahar, Dharan, Dhyan, Samadhi.
- Garsų keliones skambant mūsų autentiškam balsui, lietuviškoms sutartinėms, magiškam Pluto gongui, tibetietiškiems dubenėliams, indėniškai fleitai, šamaniškiems būgnams ir kitiems netradiciniams instrumentams.
- Kvapnias žolynų puokštes pirties ritualams kartu su pirčių ritualų žinove Rasa.
- Šviesą, meilę susiliejančią su gamta Aukštadvario regioninio parko apylinkėse, klegesį ir tylą maudantis Baluosio ežere, braidant basomis ryto rasoje, Saulei tekant praktikuojant Dhyan ir Pranajam, Saulei nusileidus įsiklausant į tylą.
- Mėgavimąsi vegetariniu maistu, kurį šiemet mums vėl gamins Indrė.
- Naujas patirtis susipažįstant su sanskritu kalba, jos grožiu ir skambesiu.
- Dėkingumą Sau - Kitam – Žemei - Visatai.

### *Stovyklos dienotvarkė*

#### **Liepos 19 d. (trečiadienis)**

Nuo **9.00** – atvykimas, registracija, įsikūrimas

**10.30 – 13.30** – pažinties ratas; jogos praktika

**14.00** – pietūs / laisvas laikas

**17.00 – 18.30** – vakarinė jogos praktika

**19.00** – vakarienė

**20.30** – garsų kelionė skambant magiškam Pluto gongui ir kitiems instrumentams

**23.00** – tylos metas

#### **Liepos 20 - 22 d. (ketvirtadienis - šeštadienis)**

**6.00** – Dhyan (savarankiškai)

**7.00 – 7.45** – pranajama

**8.15** – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė jogos praktika

13.00 – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

16.00 – 18.00 – vakarinė jogos praktika

18.30 – vakarienė

20.00 – Dhyana-vakaro meditacija (tylos, garso, šokio, šviesos, pirties ir kt.)

23.00 – tylos metas

### **Liepos 23 d. (sekmadienis)**

6.00 – Dhyana (savarankiškai)

7.00 – 7.45 – Pranajama

8.15 – pusryčiai

9.30 – 13.00 – rytinė jogos praktika, patirčių apibendrinimas

13.00 – 13.50 – soucha

14.00 – 17.00 – pietūs, pokalbiai, apsikabinimai ir išvykimas

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

**Registracija** patvirtinama sumokėjus 130 Eurų negražinamą registracijos mokestį (prieš darant mokėjimą, pasitikslinti ar yra laisvų vietų).

**Stovyklos kaina** – 450 Eurų. Už stovyklą apmokant iki birželio 10 d. stovyklos kaina mažesnė - 380 Eurų.

**Mokėti** pavedimu: AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566.

Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Paskirtis: „jogos vasaros stovykla 2023“.

Suderinus galima mokėti grynais studijoje arba stovykloje.

**Į kainą įskaičiuota:** apgyvendinimas 2-3-4-viečiuose kambariuose, vegetarinis maitinimas (pusryčiai, pietūs, vakarienė), jogos praktikos, garso kelionės, pirties vakaras.

**Jeigu nusprendei stovykloje nedalyvauti:** iki birželio 20 d., tuomet gražinama sumokėta suma, atskaičius 130 Eurų registracijos mokestį; nuo birželio 21 d. - negražinama visa už stovyklą sumokėta suma, išskyrus kai kuriuos atvejus, kuriuos aptarsime kartu.

### ***Informacija ir registracija***

**Informacija:** 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).

**Kur važiuoti?** Adresas: Nevaršonių k., Aukštadvario sen., Trakų r.

<https://www.vytautokaimas.lt/>

**Svarbu:**

- dalyvių skaičius ribojamas, laimi pirmieji apsisprendę 😊
- neturintieji jogos priemonių, praneškite registruojantis, pasiskolinsite iš studijos;
- jeigu neturite automobilio, praneškite registruojantis, kooperuosimės;
- stovyklos dienotvarkę galėsime keisti, kaip visad aptarsime kartu 😊.

O čia magiškos akimirkos iš 2020 - 2022 metų mūsų jogos stovyklų:

