

## **MEDITACINĖ GARSŲ KELIONĖ „ŠVENČIU GYVENIMĄ“ 2024 M. GRUODŽIO 18 D.**

Tradicija susitikti studijoje besibaigiant metams ir švęsti gyvenimą lai tęsiasi!

Šiomet garsų kelionėje mes ne tik maudysimės garsų virpesiuose, bet ir leisime virpėti kiekvienai kūno ląstelei kalbindami jas subtiliais judesiais, pažindami, atverdami ir įgalindami.

Per garsą, per judesį, per švelnumą ir tikrumą mes keliausime ir kursime savo naujausią versiją, priimsime ir atsidoosime naujai patirčiai, naujai pažinčiai, praverdami tajų jogos masažo, dar vadinamo "Tinginių Joga" paslapties uždangą.

Mūsų kūną ir sielą pasiekę garsų ir judesio virpesiai kvies atsipalaiduoti, susigražinti gamtos diktuojamą ritmą, susiliesti su visata ir gyvenimą švęsti palaimoje.

Keliausime su vedliais:

**Ramune** - jogos ir gydančio garso praktike. Iyengar jogą praktikuojanti daugiau nei 20 metų, į Alicijos ir Ričardo Eiliakų gydančių garsų mokymus ir erdvę įsiliejusi daugiau nei prieš šešerius metus, vedanti garso sesijas, garso masažus grupėse ir individualiai.

**Robertu** - Tailando terapijos ir akupresūros meno praktiku, šiaurės Tailande praleidusiu keletą metų mokantis pas vietinius terapijos meistrus. 2018 metais įsteigusiu Tailando masažo mokyklą Anglijoje, bei sėkmingai 5 metus joje mokiusiu šio meno. Gilindamas terapijos žinias Robertas įgijo ir akupunktūros diplomą Londono Kiniečių medicinos kolegijoje. Robertas sako: „Mane iš karto žavėjo tailandietiško masažo unikalumas ir paprastumas. Jam atlikti nereikėjo įmantraus masažo stalo, šilto ir gražiai išpuošto kabineto ar specialaus aliejaus. Net ir rengtis nereikia - mat gydymas tradiciškai atliekamas ant kilimėlio ir net su drabužiais.“

Tajų jogos masažo, dar vadinamo "Tinginių Joga" meistro prisistatymas ir bendra praktika truks apie pusvalandį. Vėliau garsų kelionėje mums skambės magiškieji, užburiantys instrumentai: Pluto gongas, jam pritaras skambantys tibetietiški dubenys, kochi varpeliai, tingsa, indėniška fleita, šamaniški būgnai, barškučiai ir kt. O kokia kelionė be šiltos arbatos ir skanėstų, tad mėgausimės ir jais.

**Kur?** Iyengar joga–Ramunės studija, Slucko g. 3, Vilnius. II aukštas, spausti skambutį „Iyengar jogos studija“.

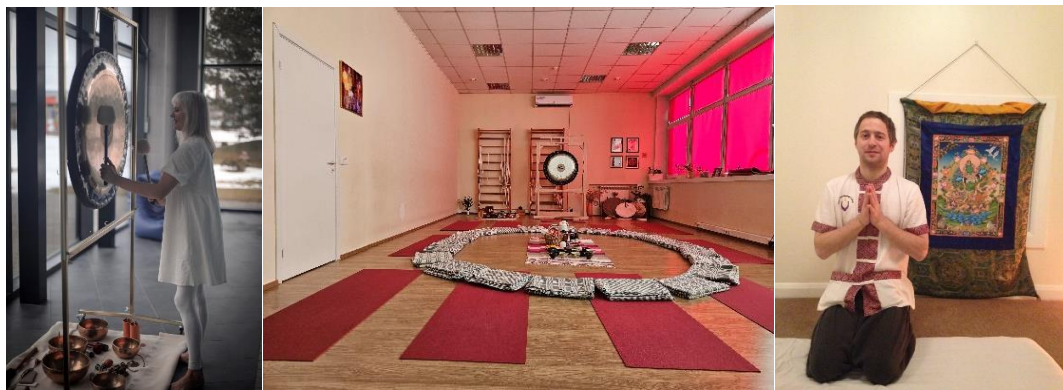
**Kada?** 2024 m. gruodžio 18 d., trečiadienį. Pradžia 18.00 val. (renkamės 10-15 min. anksčiau).

Trukmė – apie 2-2,5 val.

Dalyvaujančių skaičius ribotas, vietas užsiima ankstyvieji.

**Kaina** – 20 Eurų

**Ką pasiimti?** Gulėjimui ir praktikai patogią ir šiltą aprangą, šiltas kojines. Jeigu nori, gali atsinešti savo kilimėlį ir mylimą šiltą pledą.



**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)

Facebook paskyroje: <https://www.facebook.com/iyengarjogosstudija/>

<https://www.facebook.com/ramune.zaleskaite/>