



PAVASARIO LYGIADIENIO GARSŲ KELIONĖ **2025 m. kovo 19 d.**

Pavasario lygiadienis vėl kviečia pabūti kartu, susikurti savo garso ir tylos šventę. Atgyjančią gamtą jaučiame visomis juslėmis, kiekviena savo kūno ląstele. Kad susikurti pavasario magiją, mums reikia sustoti, giliau įkvėpti ir iškvėpti, užuosti ir pajusti, išgirsti ir priimti, išlaisvėti, atsikratyti krūviu, kuris slepia ne tik mūsų fizinį kūną. O tai mes galime patirti per savo vidinį garsą.

Garsas ramina, garsas jaudina, garsas...gydo. Mes turime balsą ir mokame kalbėti, mes galime niūniuoti, tai yra skleisti vieną paprasčiausių, bet giliausių garsų. Garsai turi galingą gydomąjį poveikį visai mūsų sistemai, ir vienas iš jų yra - dūzgimas.

Tad ši garsų kelionė bus pripildyta ne tik pažįstamų Pluto gongo, dainuojančių Tibeto dubenų, indėniškos fleitos, šamaniškų būgnų, kochi varpelių ir kitų archajiškų muzikos instrumentų, bet ir mūsų pačių magiško garso - dūzgimo.

Šiuolaikinio garso gydymo judėjimo meistrai teigia, kad paties sukurti garsai, tokie kaip dūzgimas, gali pertvarkyti mūsų molekulinę struktūrą. Tyrimai rodo, kad dūzgimas ne tik padeda sumažinti streso lygį ir kraujospūdį, pagerinti miegą, bet ir padidina limfos apytaką bei melatonino gamybą, išskiria endorfinus, sukuria naujus nervinius kelius smegenyse ir išskiria azoto oksidą – neuromediatorių, kuris yra esminis mūsų sveikatai.

Kelionės vedle būsiu aš, Ramunė - jogos ir gydančio garso praktikė. Iyengar jogą praktikuojanti daugiau nei 20 metų, į Alicijos ir Ričardo Eiliakų gydančių garsų mokymus ir erdvę įsiliejusi prieš šešerius metus, vedanti garso sesijas, garso masažus grupėse ir individualiai.

O kokia kelionė be šiltos arbatos, tad mėgausimės ir ja.

Kur?

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

Kada?

2025 m. kovo 19 d., trečiadienį. Pradžia 18.00 val. (renkamės 10-15 min. anksčiau).
Trukmė – apie 2 val.

Kaina – 20 Eurų

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

Dalyvaujančių skaičius ribotas, vietas užsiima ankstyvieji.

Informacija ir registracija: Ramunė, el. paštu: ramunejoga@gmail.com

mob. tel.: +370 686 24853, www.iyengarjoga-ramunestudija.lt

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