Iyengar joga
Ramunės studija



ŽIEMOS GARSŲ KELIONĖ
2026 m. gruodžio 16 d., trečiadienį

Prieškalėdinį - ramybės ir susikaupimo laikotarpį, pati Žemė mus kviečia stabtelėti, įsiklausyti į vėjo, krintančių snaigių, tylos ir archajiškų instrumentų garsus. Tai puikiausias laikas kelionei į save skambant magiškiems garsams.

Garsų kelionėje skambės Pluto gongo, dainuojančių Tibeto dubenų, indėniškos fleitos garsai. Žiemos buvimą liudys šamaniškų būgnų, kochi varpelių ir kitų instrumentų virpesiai.

Garsų Kelionės vedle būsiu aš, Ramunė - jogos ir gydančio garso praktikė. Iyengar jogą praktikuojanti jau daugiau nei 25-rius metus. Visa savo esybe prieš septynerius metus įsiliejusi į Alicijos ir Ričardo Eiliakų gydančių garsų mokymus ir erdvę. Jogos studijoje vedanti ne tik jogos užsiėmimus, bet ir garso keliones-sesijas, garso masažus grupėse ir individualiai.

Kaip vyks ši kelionė?
Kelionę pradėsime žiemos žvarbą prisijaukinant šilta žolelių arbata, po to lengvas judesys, paleidimas. Palaipsniui atsiduosime garsams, priimsime jų virpesius kiekvienas savo ritmu, savo pajautimu, priėmimu ir paleidimu.
Sugrįžę, keletą minučių liksime tyloje, susikaupime ir ramybėje, mantra OM padėkosime Visatai.
Kelionę užbaigsime gurkšnojant arbatą, dalinantis savo patirtimis bei įžvalgomis.

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

Kada?
2026 m. gruodžio 16 d., trečiadienį. Pradžia 18.00 val. (renkamės 10 -15 min. anksčiau).
Trukmė – apie 2-2,5 val.

Energetiniai mainai: – 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 Facebook paskyrose: https://www.facebook.com/iyengarjogosstudija/
https://www.facebook.com/ramune.zaleskaite?locale=lt_LT