

STUBURAS – MANO KŪNO ENERGIJOS CENTRAS JOGOS SAVAITGALIS 2026 M. VASARIO 27- KOVO 1 D.

Ar dažnai susimąstai kas iš tiesų yra stuburas, kas yra energijos centrai? Kaip Tavo kūnu teka energija? Kaip veikia stuburą ir visą kūną aštuonios Patandžalio (Patanjali) jogos pakopos: Yama, Niyama, Asana, Pranajama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi?
Apie tai ir dar daugiau bus ši ŽIEMOS - PAVASARIO JOGOS STOVYKLA.

Tarp jogos praktikos, skambant sakraliems instrumentams, keliausime mistinių garsų kelionėse; įsiklausysime į nuostabios besibaigiančios žiemos ir artėjančio pavasario gamtos garsus; atsiduosime pirties magijai; paleisime ir priimsime; savo kūną ir sielą lepinsime vegetariniu maistu; tiesiog tyloje būsime toli nuo miesto šurmulio.

Kviečiu visus norinčius, nežiūrint praktikuojate jogą ar ne, lankote jogos užsiėmimus pas mane ar kažkur kitur. Pasikvieskime savo šeimos nari, draugą ar draugę ir leiskimės į dar gilesnes patirtis.

Jogos savaitgalio programa (galėsime keisti pagal tėkmę, kaip visad aptarsime kartu):

Vasario 27 d. (penktadienis)

16.00 – 16.30 – atvykimas ir įsikūrimas
17.00 – 18.30 – jogos praktika
19.00 – vakarienė
20.00 – vakaro garsų meditacija
23.00 – tylos metas

Vasario 28 d. (šeštadienis)

8.00 – pusryčiai
9.30 – 12.30 – jogos praktika
13.00 – pietūs
15.30 – 17.30 – jogos praktika
18.00 – vakarienė
20.00 – maudynės pirtyje
23.00 – tylos metas

Kovo 1 d. (sekmadienis)

8.00 – pusryčiai
9.30 – 10.30 – balso praktika
11.00 – 13.00 – jogos praktika
14.00 – pietūs, pokalbiai
iki 16.00 – apsikabinimai ir išvykimas

Vedlė: Ramunė Zaleskaitė - jogos ir gydančio garso praktikė. Iyengar jogą praktikuojanti jau 25 metus, į Alicijos ir Ričardo Eiliakų gydančių garsų mokymus ir erdvę įsiliejusi beveik prieš aštuonerius metus, vedanti ne tik jogos užsiėmimus įvairioms grupėms, bet ir garso sesijas grupėms ir individualiai, daranti tibetietiško dubenų masažus.

Maitinimas (pusryčiai, pietūs, vakarienė): vegetariniu maistu mus lepins *Sandra Alubeckaitė*
https://www.facebook.com/MaistasIsDangaus?locale=lt_LT

Apgyvendinimas: 2–3-čiuose kambariuose su visais patogumais, kaimo turizmo sodyba „Žirnaja“
<https://www.zirnaja.lt/>

Kaina: 220 Eurų

(viskas įskaičiuota: apgyvendinimas; virtuvės nuoma (atskirai); vegetarinis maitinimas; pirtis; lauko kubilas; jogos ir garsų praktikos).

Registracija patvirtinama iki 2026 m. vasario 1 d. sumokėjus 50 Eurų avansą.

Likusi suma mokama iki 2026 m. vasario 10 d. grynais arba pavedimu.

Ką pasiimti?

- jogos kilimėlį ir kitas turimas jogos priemones (pvz. antklodės, diržus, kaladėles, volus ir pan.). Jeigu neturite, pvz. kilimėlio ar antklodžių (bent 3), būtinai parašykite, paimsime iš studijos, apie tai būtina parašyti registruojantis;
- aprangą jogos praktikai ir šiltesnę aprangą salėje bei buvimui gamtoje; šiltas kojines atsipalaidavimo praktikoms;
- suknelę ar sijonuką laisvam šokiui;
- jeigu turite ir norite pasiimti savo muzikos instrumentą - būtinai pasiimkite ir jį;
- šlepetes, gamtoje tinkamą avalynę;
- pirties reikmenis, rankšluostį, higienos priemones;
- ir ...puikią nuotaiką naujiems potyriams ir kūrybai

Pavėžėjimas:

jeigu neturi savo automobilio ir nežinai su kuo kooperuotis, parašyk registruojantis. Parašykite ir kas galėsime paimti pakeleivius.

Kur važiuoti?: Jurdonių k., Pabaisko sen., LT-20027, Ukmergės raj.

Sodybos koordinatės: 55.124521° 24.749017°

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

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

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

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

