

Jogos Vasaros Stovykla 2024 m. liepos 3-7 d.

Šią vasarą mes ir vėl stovyklausime Aukštadvario regioninio parko apylinkėse įsikūrusioje puikioje sodyboje prie Šamuko ežero ir šalia tekančio Strėvos upelio.

Junkimės ir kurkime kartu!

Ką mes kursime?

- Gyvenimo džiaugsmą per jogos praktiką, apjungiančią visas aštuonias Patandžalio (Patanjali) jogos pakopas.
- Garsų keliones skambant mūsų autentiškam balsui, lietuviškoms sutartinėms, magiškam Pluto gongui, tibetietiškiems dubenėliams, indėniškai fleitai, šamaniškiems būgnams ir kitiems netradiciniams instrumentams.
- Šviesą, meilę susiliejančią su gamta Aukštadvario regioninio parko apylinkėse, klegesį ir tylą maudantis Šamuko ežere, braidant basomis ryto rasoje, Saulei tekant praktikuojant Dhyana ir Pranajama, Saulei nusileidus įsiklausant į tylą.
- Mėgavimąsi vegetariniu maistu, kurį šiemet mums gamins Sandra.
- Kūno masažų magijos patirtį per Aurelijos rankas.
- Pažintį su sanskrito kalba, jos grožiu ir skambesiu.
- Dėkingumą Sau - Kitam – Žemei - Visatai.

*Stovyklos dienvartė**

Liepos 3 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 4-6 d. (ketvirtadienis - šeštadienis)

6.00 – Dhyana (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 7 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 dienotvarkę galėsime keisti pagal tėkmę, kaip visad aptarsime kartu.

Stovyklos kaina ir mokėjimai

Registracija patvirtinama sumokėjus 150 Eurų registracijos įmoką (prieš darant mokėjimą, pasitikslinti ar yra laisvų vietų). Deja, dalyvių skaičius priklauso nuo vietos, tad jis ribojamas.

Stovyklos kaina – 460 Eurų.

Sumokant visą sumą iki gegužės 20 d. stovyklos kaina - 410 Eurų.

Mokėti pavedimu: AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566.

Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Paskirtis: „jogos vasaros stovykla 2024“.

Suderinus galima mokėti grynais studijoje arba stovykloje.

Į kainą įskaičiuota: apgyvendinimas 2-3-4-viečiuose kambariuose pagrindiniame name ir nameliuose; vegetarinis maitinimas (pusryčiai, pietūs, vakarienė); jogos praktikos; garso kelionės; pirtis.

Jeigu nusprendei stovykloje nedalyvauti iki birželio 10 d., tuomet grąžinama visa sumokėta suma; nuo birželio 11 d. - grąžinama suma, atskaičius registracijos įmoką.

Informacija

Informacija: Ramunė, el. paštu: ramunejoga@gmail.com mob. tel.: +370 686 24853, www.iyengarjoga-ramunestudija.lt ir studijos Facebook paskyroje <https://www.facebook.com/iyengarjogosstudija/>

Ką pasiimti?

-jogos kilimėlį ir kt. turimas jogos priemonės. Jeigu neturite, pvz. kilimėlio ar antklodžių (bent 3), būtinai parašykite, paimsime iš studijos;

- aprangą jogos praktikai, kojines atsipalaidavimo praktikoms, šlepetes;

- pirties reikmenis, maudymosi ežere reikmenis, rankšluostį, higienos priemonės; priemonės nuo uodų (gal prireiks);

- jeigu turite ir norite pasiimti savo muzikos instrumentą - būtinai pasiimkite ir jį.

Pavėžėjimas: jeigu neturi savo automobilio ir nežinai su kuo kooperuotis, parašykite registruojantis. Parašykite ir kas galėsite paimti pakeleivius.

Kur važiuoti? Adresas: Šamuko g. 5, Drabužninkų kaimas, Aukštadvario sen., Trakų raj. <https://www.samovaldos.lt/>

O čia magiškos akimirkos iš 2023 - 2020 metų mūsų jogos stovyklų:

