

## PAVASARIO LYGIADIENIS IR JOGOS SAVAITGALIS 2024 M. KOVO 22-24 D.

Astronominio pavasario pradžią - Pavasario lygiadienį, kalendoriai žymi kovo 20-21 d. Tai laikas, kai diena susilygina su naktimi. Mūsų protėviai Pavasario lygiadienio metu įvairiomis apeigomis budindavo gamtą, garbindavo Žemę, Saulę, ugnį.

**KVIEČIU** Tave Pavasario lygiadienį švęsti atgimstančioje gamtoje!

Nuo penktadienio pavakarės iki sekmadienio vakaro kartu praktikuosime jogą; skambant sakraliems instrumentams keliausime mistinių garsų kelionėje; būgnų garsais pajusime Žemės galią, susiliesime su bundančios gamtos magija retrytų centro miško meditacinėje sodyboje “BARAKA”, tiesiog būsimė, paleisime ir plėsimė savo erdves.

**Savaitgalio vedlė:** Ramunė Zaleskaitė - jogos ir gydančio garso praktikė. Iyengar jogą praktikuojanti daugiau nei 20 metų, į Alicijos ir Ričardo Eiliakų gydančių garsų mokymus ir erdvę įsiliejusi daugiau nei prieš šešerius metus.

### **Savaitgalio programa:**

*Atvykimas ir įsikūrimas:* penktadienį nuo 15.00 iki 16.00 val.

*Išvykimas:* sekmadienį iki 19.00 val.

*Jogos praktika* (neįkalta, galėsime keisti pagal tėkmę):

penktadienio vakaro: 16.30-18.00 val.; šeštadienio-sekmadienio ryto: 10.00-13.00 val.;

šeštadienio-sekmadienio vakaro: 16.00-18.00 val.

*Kitos praktikos:* gydančių garsų kelionių, pirties, pažinties su apylinkėmis ir kt. laiką derinsime kartu.

*Maitinimas:* pusryčiai 8.30 val., pietūs 13.30-14.30 val.; vakarienė 18.30 val.

**Apgyvandinimas:** 2, 3 ir 4 vietų žalio namo kambariuose, šildomuose namukuose arba jurtoje.

**Kaina:** 150 Eurų. Registracija patvirtinama iki 2024 m. vasario 22 d. sumokėjus 50 Eurų negrąžinamą avansą. Likusi suma mokama vietoje.

Dalyvių skaičius ribojamas, tad nedelskite, laimi pirmieji.

Į kainą įskaičiuota sodybos nuoma, vegetarinis maitinimas, pirtis, praktikos.

### **Ką pasiimti?**

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

- patalynę (paklodę, užvalkalus pagalvei ir antklodei). Jeigu nenori vežtis, sodybos savininkai patalynę suteiks, jos kaina - papildomi 8 Eurai. Apie tai būtina parašyti registruojantis;

- aprangą jogos praktikai ir šiltesnę aprangą salėje bei buvimui gamtoje; šiltas kojines atsipalaidavimo praktikoms;
- šlepetes ir gamtoje tinkamą avalynę ;
- pirties reikmenis, rankšluostį, higienos priemonės;
- jeigu turite ir norite pasiimti savo muzikos instrumentą - būtinai pasiimkite ir jį;
- ir ...puikią nuotaiką naujiems pojūčiams ir kūrybai 😊

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

**Vieta:** Retrytų Centras miško sodyboje “BARAKA” (<https://holi.lt/>) Širvintų raj., Kaimynų kaimas, šalia Žebokštos ežero, netoli Musės upės.

Koordinatės navigacijai: 54.94295, 24.91006. [Google navigacija](#)

**Registracija ir informacija:** Ramunė, el. paštu: [ramunejoga@gmail.com](mailto:ramunejoga@gmail.com)  
mob. tel.: +370 686 24853, <https://www.facebook.com/iyengarjogosstudija>  
[www.iyengarjoga-ramunestudija.lt](http://www.iyengarjoga-ramunestudija.lt)

