

## 2021 M. SPALIO 29 D., PENKTADIENĮ, KVIEČIU Į GARSŲ KELIONĘ!

Rudeniui įsibėgėjant, artėjant tamsiajam metų laikui, noriu pakviesti Jus į garsų kelionę. Kiekvienas ją įvardijame savaip: gongų maudynės, sesija, seansas, mediacija ar dar kaip nors.

Kas su manimi jau keliavote žinote, kad tokioje kelionėje randame nusiramimą, atsipalaidavimą, sugrįžimą į savo prigimtį, atsinaujinimą, o kartais susitinkame ir su užspaustomis emocijomis, skausmais ar baimėmis. Tai - individualu.

Susilieti su visata, susigrąžinti gamtos diktuojamą ritmą mums padės ypač stiprų poveikį ir begalę spalvų turintis gongas, „dainuojantys“ dubenys, kochi varpeliai, tingsa ir kiti senieji muzikos instrumentai. Ši garsų kelionė truks ilgiau, nei po kiekvieno jogos užsiėmimo. Pažintis su gongais, su tibetietiškais dubenėliais, su jų garsų magija, mane atvedė prie noro pajauti kitų instrumentų galias, tad šį penktadienį bus ir negirdėtų ritmų.

### **Kur vyks kelionė?**

Iyengar joga–Ramunės studija, Slucko g. 3, II aukštas

### **Kada vyks kelionė?**

2021 m. spalio 29 d., penktadienį. Pradžia 16.45 val. Trukmė – apie 3 val.

### **Kaip vyks ši kelionė?**

Kelionė susideda iš 2 dalių:

**I dalis:** 16.45 -18.15 val. paleidimo praktika (joga akims, širdžiai ir sielai);  
15 min. pertraukėlė arbatai (atsineškite savo mylimą puodelį).

**II dalis:** 18.30 – 19.30 val. kelionė garsuose. Skambant instrumentams, šiuo metu plačiai naudojamiems garso terapijoje, užsimerkę gulėsime beveik valandą. Sklindant garsų vibracijoms atsipalaiduosime, nersime į garsų pasaulį kiekvienas savo ritmu, savo jausmu, savo paleidimu ar susitikimu. Tiesiog leisime sau būti čia ir dabar, atsiduodami konkrečiai būsenai be jokių išankstinių vertinimų ar nusistatymų. Garsas ves mus ten, kur šiuo metu jam reikia būti. Kiekvienam savas kelias, savas patyrimas, nevertinant nei savo, nei šalia gulinčio, būsenos. Atsiduosime garsams.

Sugrįžę keletą minučių liksime tyloje, susikaupime ir ramybėje. Jeigu bus noras, pasidalinsime savo patirtimi, suvokimu kas gi įvyko.

### **Energetiniai mainai:**

Turintiems studijos galiojantį abonementą: 1 apsilankymo užskaita iš Jūsų abonemento ir papildomai sumokant 10 Eurį.

Neturintiems studijos abonemento – 20 Eurų.

**Su savimi turėti:** jeigu pageidaujate – savo kilimėlį ir pledus / antklodes; šiltą aprangą / kojines ir savo mylimą puodelį arbatai.

**Registracija:** Ramunė, el. paštu: [ramunejoga@gmail.com](mailto:ramunejoga@gmail.com).

Dalyvių skaičius ribojamas, atsižvelgiant į šiądieninę situaciją. Dalyvavimas tik su galimybių pasu arba jį atitinkančiu dokumentu.

**Informacija:** Ramunė, el. paštu: [ramunejoga@gmail.com](mailto:ramunejoga@gmail.com) mob. tel.: +370 686 24853, [www.iyengarjoga-ramunestudija.lt](http://www.iyengarjoga-ramunestudija.lt) ir studijos Facebook paskyroje

