

PRIEŠKALĖDINĖS PENKTADIENIO GARSŲ KELIONĖS!

Prieškalėdinį - ramybės ir susikaupimo laikotarpį, kviečiu keliauti į save vedant garsams. Kelionėje mus lydės magiškus garsus skleidžiantis gongas, „dainuojantys“ tibetietiški dubenys, kochi varpeliai, tingsa, nuostabioji fleita ir kiti instrumentai.

Kur?

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

Kada?

2021 m. gruodžio 10 d., penktadienį. Pradžia 16.45 val. Trukmė – apie 3 val.

Ir

2021 m. gruodžio 17 d., penktadienį. Pradžia 16.45 val. Trukmė – apie 3 val.

Kaip vyks ši kelionė?

Penktadieninę kelionę pradėsime judesiu, po to užsimerkę gulėsime beveik porą valandų. Daugiau nei valandą skirsime kūno „apsivalymui“, atsipalaidavimui (joga akims, liežuviui, širdžiai). Palaipsniui leisimės į meditacinę kelionę sielai garsų vibracijose kiekvienas savo ritmu, savo jausmu, savo paleidimu, susitikimu. Garsas ves mus ten, kur šiuo metu jam reikia būti.

Sugrįžę, keletą minučių liksime tyloje, susikaupime ir ramybėje. Kelionę užbaigsime vaišindamiesi žolelių arbata, dalindamiesi savo patirtimis bei išvalgomis.

Energetiniai mainai: Tai ne tik ramybės ir susikaupimo, bet ir dalijimosi metas 😊

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

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

Atsižvelgiant į šiandieninę situaciją, vietų skaičius ribotas!

Dalyvavimas tik su galimybių pasu arba jį atitinkančiu dokumentu.

Informacija: Ramunė, el. paštu: ramunejoga@gmail.com mob. tel.: +370 686 24853,

www.iyengarjoga-ramunestudija.lt ir studijos Facebook paskyroje

