

## **ŠVENTINIS ŽIEMOS SAVAITGALIS 2025 M. SAUSIO 31 D. – VASARIO 2 D.**

Ar jauti, kaip greitai bėga laikas? Lygiai prieš 10 metų, 2015 m. vasario 2 d., duris atvėrė nauja Iyengar jogos studija, mūsų jogos studija, kurioje taip gera susitikti, pažinti, dalintis, augti ir kurti drauge, džiaugtis šypsenomis ir spindinčiomis akimis, savęs atradimais, jausti artumą ir meilę. Neapsakomas turtas ir gėris būti kartu su Jumis dėkingume ir meilėje – gyventi.

### **Švęskime gyvenimą, švęskime Iyengar joga – Ramunės studija gimtadienį kartu!**

Nuo penktadienio iki sekmadienio pavakarės kartu praktikuosime jogą (asanos, pranajama, meditacija); skambant sakraliems instrumentams keliausime mistinių garsų kelionėse; įsiklausysime į gamtos ir savo garsus; atsiduosime pirties magijai; paleisime ir priimsime; atversime savo vidines erdves; savo kūną ir sielą lepinsime vegetariniu maistu; tiesiog būsime ir švęsime visai šalia Vilniaus įsikūrusiame sveikatingumo, poilsio ir švenčių centre Aurora Dream.

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

#### **Sausio 31 d. (penktadienis)**

**16.00 – 16.30** – atvykimas ir įsikūrimas

**17.00 – 18.30** – jogos praktika

**19.00** – vakarienė

**20.00** – vakaro meditacija pirtyje

**23.00** – tylos metas

#### **Vasario 1 d. (šeštadienis)**

**8.00** – pusryčiai

**9.30 – 12.30** – jogos praktika

**13.00** – pietūs

**15.30 – 17.30** – jogos praktika

**18.00** – šventinė vakarienė

**20.00** – šokio ir garsų kelionė

**23.00** – tylos metas

#### **Vasario 2 d. (sekmadienis)**

**8.00** – pusryčiai

**9.30 – 10.30** – balso praktika

**11.00 – 14.00** – jogos praktika

**14.00** – pietūs, pokalbiai

**iki 16.00** – apsikabinimai ir išvykimas

Šventinio 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.

**Apgyvandinimas:** 2–4-čiuose kambariuose su visais patogumais „Aurora Dream“ viešbutyje  
<https://auroradream.lt/>

**Kaina:** 200 Eurų

(viskas įskaičiuota: sodybos nuoma, apgyvandinimas, vegetarinis maitinimas, pirtis, praktikos).

Registracija patvirtinama iki 2024 m. gruodžio 25 d. sumokėjus grynais 50 Eurų negražinamą avansą. Likusi suma mokama iki 2025 m. sausio 15 d. grynais arba pavedimu į AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566, gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. paskirtis: „žiemos savaitgalis 2025“.

### **Ką pasiimti?**

- jogos kilimėlį ir kitas turimas jogos priemones (pvz. antklodes, 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 šventei, naujiems pojūčiams ir kūrybai

### **Pavėžėjimas:**

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

**Kur važiuoti?:** Medininkų g. 5, Motiejiškių km., Vilniaus raj. <https://auroradream.lt/>

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

mob. tel.: +370 686 24853, [www.iyengarjoga-ramunestudija.lt](http://www.iyengarjoga-ramunestudija.lt)

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

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

