



## 10-SIS VASARIS – SVEIKATINGUMO MĖNUO KARANTINO METU. DOVANA

Štai jau 10 -asis Vasaris. Šiomet jis kitoks, COVID-19 virusas pakeitė daugelį planų, bet lai tęsiasi Vasario tradicija ☺

Prieš 10 metų Vilniaus mieste startavo nemokamų renginių „Vasaris - sveikatingumo mėnuo“ programa, kurioje vedžiau nemokamus jogos užsiėmimus. Programa po poros metų tiesiog baigėsi. Matydama susidomėjimą, dalyvių gausą, šį projektą tęsiu kiekvienais metais.

Kaip 2020 m. gruodžio bei 2021 m. sausio mėnesiais, kviečiu Jus ir Vasario mėnesį į nemokamus Iyengar jogos užsiėmimus.

Tik šiais metais jie vyks ne jogos studijoje, o Jūsų ir mano namuose prisijungiant per Zoom programą.

Karantino metu jogos užsiėmimai ypač svarbūs: tai puikus būdas stiprinti imuninę sistemą, išmokti suprasti kūno, proto ir kvėpavimo vienybės svarbą, rasti dar vieną būdą tinkamai atsipalaiduoti.

10 - mečio Vasario trečiadieniais susitikime ne vakarais, o dienos metu.

Užsiėmimų laikas: 11.30 – 12.30 val.

Zoom nuoroda prisijungimui:

<https://us02web.zoom.us/j/88699781679?pwd=ZDFNbG1kdldrSXR0b0hXSXIUUERJdz09>  
Meeting ID 886 9978 1679 Passcode 867035

Užsiėmimai skirti visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, tikėjimo, išsilavinimo, lankstumo, sugebėjimų ar dar kažko.

Registracija nereikalinga, jeigu norėsite daugiau informacijos, parašykite el. paštu: ramunejoga@gmail.com

Užsiėmimui pasiruoškime: jogos kilimėlį arba kažką panašaus, bet 3 pledus (antklodes), kėdę, jogos diržą ar ilgesnį šalikėlį ir 2-3 storesnes knygas (vietoj mūsų naudojamų kaladėlių). Būtinai įjunkite kamerą. Mikrofoną palikite įjungtą, mums reikia bendrauti, o prieš atsipalaidavimo pozas mikrofoną išjunkime ☺

Prašymas nevēluoti, jungtis kiek anksčiau iki užsiėmimo pradžios.

Su meile

Ramunė

iyengarjoga-ramunestudija.lt