

Jogos savaitgalio stovykla

Rubikiuose, Anykščių rajone

2016 m. rugpjūčio 12-14 d.

Su Ramune Zaleskaite

Stovyklos dienos tvarkė:

Atvykstame ir registruojamės penktadienį nuo 14 val.

Atsisveikiname sekmadienį iki 18 val.

Mūsų laukia:

Jogos praktika (pranajama, asanos, meditacija) ryte ir vakare.

Konkretus praktikos laikas bus nurodytas atvykus į stovyklą ☺

Laisvas laikas: maudynės ežere, poilsis prie laužo, susipažinimas su apylinkėmis.

Vegetarinis maitinimas tris kartus per dieną (pusryčiai, pietūs, vakarienė).

Stovyklos vieta: „Jogos medžio“ namai, Didžioji gatvė 30, Rubikiai, Anykščių raj.

Kaip nuvykti rasite: <http://www.jogosmedis.lt/kaip-mus-rasti/>

Gyvensime „Jogos medžio“ namų 2-3-čiuose kambariuose. Vietų yra 15, užteks tik pirmiesiems susimokėjusiems stovyklos dalyviams. Nepatekusiems į pirmųjų sąrašą, bet labai norintiems stovyklos, galimybė apsistoti netoliese, savarankiškai susiradus nakvynę.

Stovyklos kaina ir mokėjimas: 65 eurai (*viskas įskaičiuota*), 61 euras (*atsivežant savo baltą patalėlį*), 47 eurai (*be nakvynės*) – sumokant iki liepos 15 d. Nuo liepos 16 d. stovyklos kaina 80 eurų ir būtina, iki liepos 31 d., sumokant 30 eurų negrąžinamą avansą. Likusią sumą galima bus sumokėti atvykus į stovyklą. **Mokėti galima:** banko pavedimu į AB Šiaulių bankas sąskaitą LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo pavedime įrašyti mokėjimo paskirtį „už 2016 stovyklą“. Arba mokėti grynaisiais studijoje prieš/po užsiėmimo.

Svarbu: registracija patvirtinama tik sumokėjus pilną seminaro kainą arba avansą (priklausomai nuo datos).

Registracija ir Informacija: mob. tel.: 8 686 24853,
el. paštu: ramunejoga@gmail.com, www.iyengarjoga.lt

Su savimi turėti: jogos kilimėlių, savo rankšluostį, maudymosi aprangą, priemones nuo uodų (gal prireiks) ☺