

Jogos Vasaros Stovykla 2020 m. liepos 15-19 d.

Šiomet stovyklausime kaimo turizmo sodyboje „Vytauto kaimas“. Sodyba įsikūrusi Aukštadvario regioninio parko teritorijoje, ant Baluosio ežero kranto

Ką mes veiksime?

- Praktikuosime jogą ryte ir vakare (pranajama, asanos, meditacija su ir be gongų).
- Lepinsimės Saule ir maudynėmis, norint pasiplaukiosime valtimis puikiame Baluosio ežere.
- Keliausime po Aukštadvario regioninio parko apylinkes aplankant rekomenduojamus objektus: Aukštadvario piliakalnį; Velnio duobę; Nikronių akmenį; Kartuvių kalną; Aukštadvario dvaro sodybą, o gal atrasime mums naujus, įdomius objektus.
- Jums pageidaujant, galima suorganizuoti žygį ant žirgų.
- Mėgausimės saunos šiluma, šalia esančiu baseinu arba malkomis kūrenamoje pirtyje, po pirties KNEIPP takelis, kuris pasižymi gydomosiomis savybėmis (pagal mūsų bendrą pasirinkimą).
- Jums pageidaujant, lepinsimės masažų specialistės Algimos daromais masažais.
- Maitinsimės vegetariniu maistu, kurį šiomet mums gamins Vidutė (pusryčiai, pietūs, vakarienė).
- Dalinsimės išpūdžiais ir prisiminimais apie mūsų grupių kelionę po Indiją.
- Tiesiog džiaugsimės gyvenimu, savimi ir šalia esančiais draugais.

Stovyklos dienotvarkė (tikslinsime vietoje☺)

Liepos 15 d. (trečiadienis)

Nuo **9.00** – atvykimas, registracija, įsikūrimas

11.00 - 13.00 – rytinė asanų praktika

13.30 – pietūs, laisvas laikas (žygis po apylinkes arba...)

17.00 – 19.00 – vakarinė asanų praktika

20.00 – vakarienė; išpūdžiai po kelionės Indijoje

Liepos 16-18 d. (ketvirtadienis- šeštadienis)

6.00 – ryto meditacija (savarankiškai)

7.00 – pranajama (norintiems)

8.00 – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė asanų praktika

13.00 – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje, pasiūlymų daug)

18.00 – 20.00 – vakarinė asanų praktika

20.30 – vakarienė (po jos veiklas derinsime vietoje)

Liepos 19 d. (sekmadienis)

7.00 - pranajama

8.00 – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė asanų praktika

13.00 – pietūs, įspūdžiai, maudynės

iki 17.00 – apsikabinimai ir išvykimas

Stovyklos kaina ir mokėjimai

Kaina: sumokant iki birželio 1 d. - 200 Eurų, nuo birželio 2 d. - 260 Eurų.

Registracija: patvirtinama iki gegužės 1 d. sumokėjus 60 Eurų negražinamą avansą.

Mokėti: pavedimu (AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo pavedime įrašyti paskirtį „už 2020 stovyklą“) arba grynais studijoje ar stovykloje.

Į kainą įskaičiuota: apgyvendinimas, maitinimas, jogos praktika, 1 pirties arba saunos su baseinu vakaras, valtyt, laužo kūrimasis.

Į kainą neįskaičiuota: daugiau nei 1 pirties arba saunos su baseinu vakaras; jodinėjimas žirgais; asmeniniai masažai.

Atsisakius stovykloje dalyvauti:

iki liepos 1 d. gražinama sumokėta suma, atskaičius avanso sumą;

po liepos 1 dienos: negražinama visa už stovyklą sumokėta suma.

Informacija ir registracija

Informacija: el. paštu: ramunejoga@gmail.com

mob. tel.: +370 686 24853, www.iyengarjoga-ramunestudija.lt ir studijos Facebook paskyroje.

Registruojama: po avanso sumokėjimo.

Su savimi turėti: jogos kilimėlį, rankšluostį, maudymosi aprangą, priemones nuo uodų (gal prireiks). Neturintieji jogos kilimėlio, prašau registruojantis praneškite, pasiimsime kilimėlį iš studijos.

Svarbu:

Apie pageidavimą joti žirgais bei susidomėjimą Algimos masažais, prašau pranešti jau dabar arba registruojantis. Jeigu nebus norinčių – neįjodinėsime, o masažai gal ir bus, tikiuosi Algima kartu stovyklaus 😊

Kur važiuoti? Adresas: Nevaršonių k., Aukštadvario sen., Trakų r.

<https://www.vytautokaimas.lt/>

