

Jogos Vasaros Stovykla

2021 m. rugpjūčio 4-8 d.

Svajojate apie jogos praktiką ne namuose, ne nuotoliniu? Pasiilgote buvimo kartu ir apsikabinimų? Svajojate atitrūkti nuo buitinių rūpesčių ir pasimėgauti vidine tyla vienkiemyje? Tai ne tik svajonės, tai tampa realybe! **KVIEČIU** į 5 dienų jogos stovyklą! Stovykla vyks jaukioje ir modernioje kaimo turizmo sodyboje „Vytauto kaimas“, įsikūrusioje Aukštadvario regioninio parko teritorijoje, ant Baluosio ežero kranto.

Kas mūsų laukia?

- Jogos praktika ryte ir vakare (pranajama, asanos, meditacija).
- Kelionė magiškai skambančio Gongo, tibetietišku dubenėlių ir kitų netradicinių instrumentų platybėse.
- Vegetarinis maistas, kurį mums gamins mūsų mieloji Giedrė (pusryčiai, pietūs, vakarienė).
- Žoliavimai, pirties ritualai su savo pačių surinktais žolynais.
- Masažų fėjos Algimos masažai.
- Maudynės ežere, pasiplaukiojimas valtimi.
- Žygiai po Aukštadvario regioninio parko apylinkes aplankant: Aukštadvario piliakalnį; Velnio duobę; Nikronių akmenį; Kartuvių kalną; Aukštadvario dvaro sodybą, o gal atrasime mums naujus, įdomius objektus.
- Nuostabi bendrystė su visomis gamtos stichijomis.
- O gal ir žygis po apylinkes ant žirgų...

Stovyklos dienotvarkė (tikslinsime vietoje☺)

Rugpjūčio 4 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 praktika

19.30 – vakarienė / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

Rugpjūčio 5 - 7 d. (ketvirtadienis - šeštadienis)

6.00 – meditacija (savarankiškai)

7.00 – 7.45 – pranajama (norintiems)

8.00 – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė asanų praktika

13.00 – pietūs / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

17.00 – 19.00 – vakarinė praktika

19.30 – vakarienė / laisvas laikas (veiklas derinsime vietoje)

Rugpjūčio 8 d. (sekmadienis)

6.00 – meditacija (savarankiškai)

7.00 – 7.45 – pranajama (norintiems)

8.00 – pusryčiai

9.30 – 12.30 – rytinė asanų praktika

13.00 – pietūs, įspūdžiai, maudynės

iki 17.00 – apsikabinimai ir išvykimas

Pastaba: neišsigąskite ankstyvų praktikų, renkatės patys ☺

Stovyklos kaina ir mokėjimai

Kaina: iki liepos 1 d. - 230 Eurų, nuo liepos 2 d. - 290 Eurų.

Registracija: vieta rezervuojama iki birželio 1 d. sumokėjus 70 Eurų negrąžinamą avansą.

Mokėti: pavedimu (AB Šiaulių bankas, sąskaita LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo pavedime įrašyti paskirtį „stovykla 2021“) arba grynais studijoje ar stovykloje.

Į kainą įskaičiuota: apgyvendinimas, 3 kartų vegetarinis maitinimas, jogos praktika, 1 pirties vakaras, valtis.

Į kainą neįskaičiuota: daugiau nei 1 pirties vakaras; masažai; jodinėjimas žirgais.

Nusprendus stovykloje nedalyvauti:

iki liepos 1 d. - grąžinama sumokėta suma, atskaičius 70 Eurų avanso sumą;

nuo liepos 1 d. - negrąžinama 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.

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

Svarbu: apie pageidavimą joti žirgais prašau praneškite jau dabar arba registruojantis.

Jeigu nebus norinčių – nejudinėsime ☺

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

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

Nors sodyba didžiulė, dalyvių skaičius ribojamas, laimi pirmieji apsisprendę ☺

O čia nuostabios akimirkos iš pernai metų mūsų stovyklos

