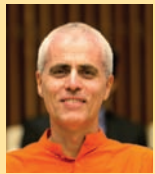


JOGOS FESTIVALIS „Sveikata yra turtas“

nuo penktad., 07.12 d. 16.00 iki pirmad., 07.15 d. 13.00 val.



Ypatingas svečias Swamis Sivadasananda, *Yoga Acharya* Artimas Swamio Vishnudevanandos mokinys, asmeniškai jo mokytas asanų ir pranajamos, ilgą laiką visų jogos aspektų moko Tarptautiniuose Sivananda jogos mokytojų rengimo kursuose visame pasaulyje. Jis yra ir Lietuvą kuruojantis *Yoga Acharya*.

„Pirmiausia išsigydyk savo protą.
Dvasinė sveikata svarbiau nei fizinė.“

Swamis Sivananda

Festivalio programa

Asanos ir pranajama

Švelnesnės:

- Judėk, kvėpuok, ištempk ir atsipalaiduok.
- Detali Saulės pasveikinimo praktika.
- Stovėsenos ant pečių, „Žvakės“, ciklas.
- Lenkimais į priekį ir atgal.
- Pagerinkite asanas su pranajama.

Vidutinio sudėtingumo ir pažengusiesiems:

- Kūno suvokimą pažadinanti asanų seka.
- Klubų ir apatinės nugaros dalies mobilumas.
- Ratas, Pasmėnulis, Skorpionas.
- Pasirengimas ir ilgesnis asanų išlaikymas.
- Gilesnė Saulės pasveikinimo ir pranajamos praktika.

Paskaitos sveikatos tema

- Kaip išsivaduoti nuo priklausomybių?
Pavyzdys: nikotinas.
- Joga mokslo šviesioje.

Satsangai: vedama meditacija, giedojimas, įkvepiantys pokalbiai.

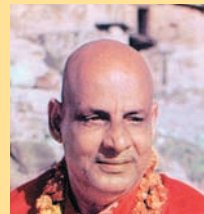
- Atraskite Tylą viduje.
- Sveikas būdravimas, sapnavimas ir miegas.
- Meditatyvus protas: posmai iš Bhagavadgitos.
- Dvasinė pusiausvyra – psichinės sveikatos pagrindas.
- Mantros, dieviški garsai meditacijai ir maldai.
- Dieviškumas – gyvybės ir sveikatos šaltinis.
- Klausimai ir atsakymai dvasinės gyvenimo tema.

Rytinės mantrų giedojimo ir pranajamos praktikos pasirinktinai.

Koncertas-etnokultūros dirbtuvės su muzikologu, menotyriminku Eirimu Velička.

Meditacinis tylusis pasivaikščiojimas ir dar daugiau.

JOGOS MEISTRAI



Swami Sivananda

(1887–1963)

Šių dienų šventuoju laikomas Mokytojas, jo dvasios galia remiasi *Sivananda Yoga Vedanta* centrai. Swamio Sivanandos mokymas yra visų klasikinių jogos kelių sintezė.



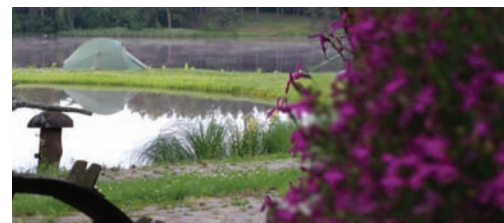
Swami Vishnudevananda

(1927–1993)

Swamio Sivanandos mokinys, Tarptautinių *Sivananda Yoga Vedanta* centrų įkūrėjas, pripažintas pasaulyje hatha ir radža jogos autoritetas, klasikinės *Išsamios iliustruotos jogos knygos* autorius.

Jogos atostogos

Galima atvykti bet kuriam laikotarpiui. Tinka pažengusiesiems ir pradėjantiems.



Paros kaina

įskaitant užsiėmimus, paskaitas, maitinimą ir nakvynę.

Sava palapinė	37 €
Bendrabutis	41 €
4-6 vietų namelis	45 €
Trivietis kambarys su dušu	48 €
Dvivietais kambarys	55 €
Dvivietais kambarys su dušu	58 €
Vienvietis kambarys	60 €
Vienvietis kambarys su dušu	65 €

Kaip ten nuvykti

Automobiliu:

Važiuoti autostrada A2 iš Vilniaus ir 37-ame kilometre sukti į viaduką „Bartkuškis“. Pravažiavę viaduką, stebėkite kaimo turizmo sodybos ženklus. Važiuoti reikia iki Kaimynų kaimo, nuoroda – „Oreivio Arvydo Dirmeikio sodyba“.



Būtina registruotis iš anksto:

vilnius@sivananda.net

Registracijos anketą rasite: www.sivananda.lt

Nuolaidos:

5% šeimos nariams, moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams.
10% visam laikotarpiui (liepos 5–21 d.).
50% vaikams nuo 5 iki 12 metų.

Para prasideda nuo 16.00 val. ir baigiasi kitos dienos 13.00 val.



JOGOS ATOSTOGOS VASARĄ

liepos 5–21

Lietuvoje, Širvintų r., Kaimynų kaime



Savaitgalis: „Suvaldyk stresą!“ 5–8

Stovykla šeimoms 8–12

Jogos festivalis: „Sveikata yra turtas“ 12–15

Jogos mokytojų savaitgalis 12–15

Stovykla: „Atsigauk, įsikrauk ir pagyvėk su joga“ 15–19

Meditavimo savaitgalis 19–21

- Stovykla vyks sodyboje „Oreivių užuovėja“, vos 37 km atstumu nuo Vilniaus.
- Galima atvykti bet kuriam laikotarpiui.
- Tinka ir pradėjantiems, ir jau praktikuojantiems.
- NAUJIENA: 5 dienų stovykla šeimoms, speciali programa vaikams.

Sivananda jogos mokytojų savaitgalis

nuo penktad., 07.12 d. 16.00 val. iki pirmad., 07.15 d. 13.00 val.



Specialios pratybos:

Jogos asanų korekcija ir gilesnė praktika:

- Stovėsenos ant galvos, *Sirsasanos*, ištiesinimas.
- Kobra-Skėrys-Lankas (*Bhujangasana-Salabhasana-Dhanurasana*).
- Klausimai ir atsakymai.
- Rytinės mantrų giedojimo ir pranajamos praktikos pasirinktinai.

Visos programos kaina, įskaitant maitinimą – 60 €.

Papildoma nakvynė iš sekmadienio į pirmadienį – 13 €.

Reikalinga išankstinė registracija.

Plačiau: www.sivananda.lt



Įkūrėjas: Swamis Vishnudevananda. Įkurta 1957 m.
Vilnius, M.K.Čiurlionio g. 66
Tel.: +370 (8) 64 87 28 64
vilnius@sivananda.net www.sivananda.lt

JOGOS ATOSTOGOS liepos 5–21 d.

Jogos atostogos – tai galimybė suteikti naujos energijos kūnui, protui ir sielai, įgauti pozityvios pasaulėžiūros, pajusti daugiau vidinės ramybės. Kūną, protą ir sielą atpalaiduosite meditacijose, jogos užsiėmimuose nuostabioje gamtoje ar bendraudami su bendraminčiais.

Kasdien: asanos erdvioje salėje arba gryname ore ant platformos, meditacija, paskaitos, pratybos, vegetarinė mityba, tylūs pasivaikščiavimai, pirtis, maudynės ežere, meditacija prie lauko, ekskursija ir dar daugiau.

Galima pasirinkti iš keleto teminių stovyklų ir savaitgalių, arba atvykti visam atostogų laikotarpiui.



Atostogų vieta

Atostogos vyks puikioje sodyboje „Oreivių užuovėja“, esančioje vos 37 km atstumu nuo Vilniaus, Širvintų rajone, Kaimynų kaime. Sodyba išsidėsčiusi ant ežero kranto, apsupta laukų platybės – tikra ramybės oazė ir ideali vieta meditavimui. Jaukioje, su meile įrengtoje sodyboje, kiekvienas gali pasijausti tarsi sugrįžęs į namus, kai nereikia niekur skubėti, sielą ramina gausybės paukščių balsai, akys gali ilsėtis, regėdamos gamtos žalumą, ežero tykumą.



Visų stovyklų ir savaitgalių dienotvarkė

06.00	meditacija, mantrų giedojimas, paskaita
08.00	asanos – jogos pratimai
10.00	vegetariniai pusryčiai/pietūs
11.00	savanoriškas darbas bendruomenės labui
12.00	paskaita, arba pratybos
13.00	užkandžiai ir arbata
14.00	pasivaikščiavimas, arba laisvas laikas
16.00	asanos – jogos pratimai
18.00	vegetarinė vakarienė
20.00	meditacija, mantrų giedojimas, paskaita

JOGOS SAVAITGALIS „Suvaldyk stresą!“

nuo penktad., 07.05 d. 16.00 val. iki pirmad., 07.08 d. 13.00 val.

- „Ištempkite“ ir „iškvėpuokite“ įtampas: dinamiška asanų ir pranajamos praktika.
- Paskaitos: kaip atpažinti streso sindromą, simpatinė ir parasimpatinė nervų sistema – atsakas „bėk arba kaukis“; kaip sužadinti organizmo sistemą „ilsėkis ir atsistatyk“; trys atsipalaidavimo lygmenys ir dar daugiau.
- Meditacija: kaip „sulėtinti“ protą.

Atpalaiduojantis tylusis pasivaikščiavimas.

Dienotvarkę žr. p. 2



STOVYKLA ŠEIMOMS

nuo pirmad., 07.08 d. 13.00 val. iki penktad., 07.12 d. 13.00 val.

- Įvairių lygių jogos asanų užsiėmimai: kvėpavimo pratimai, raumenų tempimas ir stiprinimas, gilus atsipalaidavimas.
- Kūno laikysenos patikrinimas su svambalu, asmeninės rekomendacijos laikysenos pagerinimui.
- Jogos asanų nauda ir galia bei dar daugiau paskaitų, tylių pasivaikščiavimų, meditacijos.

Dienotvarkę žr. p. 2

Dėmesio! Jeigu ketinate atvykti su vaikais, prieš registruodamiesi susisiekiame prašome su mumis telefonu, kad gautumėte išsamesnę informaciją.

Galima atvykti vienam, su draugais ar su šeima.

Atskiri užsiėmimai vaikams nuo 4 iki 7 ir nuo 8 iki 12 metų:

- Pasivaikščiavimai ir žaidimai gamtoje arba kūrybiškumą skatinantys užsiėmimai.

- Kartą per dieną specialūs vaikams pritaikyti jogos užsiėmimai.

- Trumpa meditacija vaikams, istorijų pasakojimai, dainavimas.



STOVYKLA „Atgaiva su joga“

nuo pirmad., 07.15 d. 16.00 val. iki penktad., 07.19 d. 13.00 val.

Atsipalaiduok, įsikrauk energijos ir atsijaunink!

- Nuo įtampų į gilų atsipalaidavimą: gyvybingumo suteikiančios jogos asanos, kvėpavimas ir atsipalaidavimas.

- Paskaitų ciklas „Vegetarizmas mokslo šviesoje“.
- Kodėl verta būti vegetaru ir keisti gyvenimo būdą.

- Sveikas maisto produktų derinimas ir valgių gaminimas.
- Iš kur gauti organizmui būtinų mineralų ir dar daugiau.

- Speciali mityba: lengva, detoksikacinė dieta (neprivaloma).
Dienotvarkę žr. p. 2



MEDITAVIMO SAVAITGALIS

nuo penktad., 07.19 d. 16.00 val. iki sekmad., 07.21 d. 13.00 val.

- Fizinis, mentalinis ir filosofinis klasikinio meditavimo aspektai.
- Asanos, pranajama ir taikinga vegetarinė mityba – pagalba proto koncentracijai.
- Proto koncentracijos pratimai.
- Garso meditacija: protą harmonizuojantis mantrų kartojimas ir giedojimas.
- Kodėl ir kaip tęsti meditacijos praktiką namuose.

Dienotvarkę žr. p. 2

