



Vasaros stovykla su JOGA

2013 m. liepos 31 d.- rugpjūčio 4 d.

Bikuškio dvare, Gintaro Gruodžio sodyboje, Sudeikių sen.,
Utenos rajone prie Alaušo ežero

STOVYKLOS DIENOTVARKĖ (Gali keistis)

Liepos 31 d. (trečiadienis)		
	10.00	Dalyvių registracija
	13.00 – 14.00	Pietūs
	16.00 – 18.00	Asanų praktika
	18.00 – 19.00	Vakarienė
	20.00	Meditacija
	22.00	Saldžių sapnų
Rugpjūčio 1-3 d. (ketvirtadienis – šeštadienis)		
		Labas rytas
	6.00 – 6.30	Meditacija
	6.45 – 7.30	Pranajama
	7.30 – 8.00	Pusryčiai
	9.00 – 12.00	Asanų praktika
	12.30 – 13.00	Pietūs
<i>rugpjūčio 1 d.</i>	13.30 – 15.30	Paskaita apie mandalas. Spontaniškas mandalos piešimas
<i>rugpjūčio 2 d.</i>	13.30 – 15.30	Sakralioji geometrija. Mandalos modelių braižymas ir piešimas
<i>rugpjūčio 3 d.</i>	13.00 – 16.00	Laisvalaikis
	16.00 – 18.00	Asanų praktika
	18.00 – 19.00	Vakarienė
	20.00	Meditacija
	22.00	Saldžių sapnų
Rugpjūčio 4 d. (sekmadienis)		
		Labas rytas
	6.00 – 6.30	Meditacija
	6.45 – 7.30	Pranajama
	7.30 – 8.00	Pusryčiai
	9.00 – 12.00	Asanų praktika
	12.00 – 13.00	Stovyklos aptarimas
	13.00 – 14.00	Pietūs
	14.00 – 15.00	Išvykimas. Laimingo kelio.

Stovyklos kaina: 750 Lt (į kainą įskaičiuota nakvynė, maitinimas, jogos praktika, mandalų piešimas, laisvalaikio priemonės).

650 Lt, jei sumokėsite iki liepos 1 d.

200 Lt vienos dienos stovyklos kaina.

Atsiskaitant mokėjimo pavedimu, tekste įrašyti: „už jogos vasaros stovyklą“.

PASIIMTI: savo kilimėlį, šiltesnę aprangą atsipalaidavimo pozoms.

INFORMACIJA IR REGISTRACIJA:

GINTA mob.tel. +370 67109538,

el. paštu: info@jogosratas.com

ir Facebook'e <http://lt-lt.facebook.com/pages/Jogos-Ratas/190565634304601>

KAIP NUVAŽIUOTI: atvažiuoję į Uteną važiuokite centrine J.Basanavičiaus gatve. Kairėje pamatysite „Lietuvos draudimas“ pastatą (J.Basanavičiaus g.74). Sukite į kairę ir Užpalių gatve važiuokite tiesiai. Išvažiuojant iš Utenos pamatysite nuorodą „Sudeikiai 9 km“. Kairėje matysite Utenos stadioną. Atvykę į Sudeikius sankryžoje pamatysite rodyklę į kairę „Dusetos 22 km“. Pasukę ir pavažiavę 2 km. pamatysite rodyklę į dešinę „Bikuškis 1 km“. Pasukite ir važiuokite iki dvaro.

VšĮ „JOGOS RATAS“ ĮM. KODAS 300043912,
SWEDBANK, A/S LT48 7300 0100 8544 9887.



www.jogosratas.com

