

TARPTAUTINĖ JOGOS DIENA - birželio 21-oji

RENGINIO PROGRAMA VILNIAUS ROTUŠĖJE

JOGOS PIETŪS. Klasikinių jogos mokyklų atviros jogos pamokos. 12.00 - 14.00

12.00 - 13.00	"Jaukinamės jogą: Iyengar jogos pradmenys"	Lina Stankūnaitė. Iyengar jogos studija "Jogos medis"
12.00 - 13.00	Mai Ram Yoga Open asanų ir pranajamos praktika <small>Praktika, skirta visiems žmonėms, norintiems pradėti praktikuoti jogą. Pamokos metu mokomasi taisyklingai kvėpuoti ir atlikti asanas, jų sekas, po kurių juntamas efektyvus poveikis, kuris skatina tolesnę pažangą ir tobulėjimą.</small>	Rita Perminienė Mai Ram Yoga mokytoja
13.00 - 14.00	Sivananda jogos pamoka "Atsigauk su joga" <small>Sąmoninga jogos poza, kvėpavimo ir atsipalaidavimo tėkmė pakels jūsų energijos lygį. Tinkama įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms.</small>	Lina Grūnovaitė (Vidija), Sivananda jogos vedantos centro mokytoja
13.00 - 14.00	Šri Šri yoga, "Ofiso joga su joga nidra - giliu atsipalaidavimu"	Ieva Belevičiūtė, Baltijos "Gyvenimo meno" LPF"

JOGOS PRAKTIKOMS TURĖKITE JOGOS KILIMĖLĮ IR VILKĖKITE PATOGIĄ APRANGĄ.

DIDŽIOJI SCENA

PASKAITOS IR PRANEŠIMAI

LAIKAS	VEIKLA	ATLIKĖJAI	LAIKAS	VEIKLA	ATLIKĖJAI
17.00	Sveikinimo kalba	Rajinder Kumar Chaudhary Garbės Indijos konsulas Lietuvai			
17.10	TYD Lietuvoje pristatymas Jogos palaikymas Lietuvoje - asana/poza medis	Vaidas Deksnys			
17.30	Muzikinis pasirodymas		17.40	„Balansuojantys, mintis išlaisvinantys bei stresą mažinantys eteriniai aliejai“	„Provanso kvapai“, lektorė Laima Simonovic
18.00	Klasikinė Mai Ram Yoga asana vinjasa	Mai Ram Yoga mokytojai	18.00	Joga sportuojantiems.	Laimutė Vološkevičienė Iyengar jogos mokytoja, studija "Jogos medis"
18.20	Karališkoji jogos poza "Stovėsena ant galvos"- Sirshasana	Sivananda jogos vedantos centro jogos mokytojai	18.20	Kas yra klasikinė joga. Tradicinės jogos kelias.	Romanas Voronovič Mai Ram Yoga mokytojas
18.40	Iyengar jogos prioritetai ir ypatumai	Iyengar joga mokytoja Laimutė Vološkevičienė	18.40	Kaip gyventi be prievartos? Ar įmanoma ahimsa be jogos?	Justas Kučinskas Mai Ram Yoga mokytojas
19.00	Svamio Jaatavedos sveikinimas. Meditacija.	Tarptautinis "Gyvenimo meno" fondas	19.00	Joga - Taika čia ir dabar.	Durga Devi Vyresnioji Sivananda jogos vedantos centro mokytoja
19.20	Maudynės gonguose su Vyrenijumi Andrijausku	Vyrenijus Andrijauskas "Gyvenimo menas"	19.20	pabaiga	
20.00	pabaiga				

