



# TJD - Tarptautinė Jogos Diena Šiauliuose

## JOGOS DIENA PRIE LAPĖS

BIRŽELIO 18 diena, Talkšos ežero pakrantė (netoli lapės)

NEMOKAMA ATVIRA JOGOS DIENOS STOVYKLA ŠIAULIŲ BENDRUOMENEI IR MIESTO SVEČIAMS

LAIKAS	RENGINIO PROGRAMA
11.00	ATIDARYMAS
11.05	HATHA JOGA. Rokas Leonavičius (Aikido studija, Šiauliai)
11.30	Masinis Saulės pasveikinimas su visais dalyviais, treneriais ir svečiais
11.40	SAMARA JOGA. Irena Bilkštienė (Studija Sielos harmonija, Šiauliai)
11.55	TIBETO JOGA. Svetlana Padure (Studija Sielos harmonija, Šiauliai)
12.20	BOKSO JOGA. Jurgita Grisafi (Didžioji Britanija)
12.40	MEDITACIJA, KVĖPAVIMO PRATIMAI. Reda Gurski (Gyvenimo meno mokykla, Šiauliai)
13.05	BELOJAR. Rasa Kazimieraitienė (Joniškis)
13.25	HATHA JOGA. Aistė Alūzaitė (Vijanos studija, Šiauliai)
13.45	HATHA JOGA. Aurelija Plotnyca (Arenagym, Šiauliai)
14.10	VINYASA JOGA. Šarūnė Latvytė (Sporto klubas Impuls, Šiauliai)
14.30	JOGAŠOKIS. Jurga Mikelionienė (VŠĮ Sportuotojai, Šiauliai)

LAIKAS	TRENIRUOTĖS KITUOSE SEKTORIUOSE
Nuo 11.00	JOGA VAIKAMS. Reda Gurski (Gyvenimo meno mokykla, Šiauliai)
	JOGA ORE. Mila Leonavičė (Aikido studija, Šiauliai)
	JOGA ANT IRKLENČIŲ. Laurynas Skurvidas (Šiauliai)
	BALANSAVIMAS ANT RANKŲ. Gintas Alseika (Šiauliai)
	JOGA PRADEDANTIEMIEMS IR VAIKAMS. Jubin Mathew (Indija)
	DAILĖS TERAPIJA VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS. Gintarė Garuckienė (Šiauliai)
	REIKI MASAŽAS. Olga Kalužina (Studija Maytreja)
	TRADICINIS KINŲ MASAŽAS. Ianlin Liu (Kinija)

KONTAKTINIS ASMUO:  
Jurga Mikelionienė jurgajoga@gmail.com , tel. 8 616 33542