



# Vasaros stovykla su JOGA

2014 m. rugpjūčio 6 d.- 10 d.

*sodyboje „TUNDRA“ Ignalinos rajone, Aukštaitijos Nacionaliniame parke, vienkiemyje, šalia miško, ant Tuolo ežero kranto.*

## STOVYKLOS DIENOTVARKĖ (gali keistis)

### Rugpjūčio 6 d. (trečiadienis)

10.00	Sveiki atvykę! Dalyvių registracija
13.00 – 14.00	Pietūs
14.00 – 16.00	Laisvalaikis
16.00 – 18.00	<b>Asanų praktika</b>
18.30 – 19.30	Vakarienė
22.00	Saldžių sapnų

### Rugpjūčio 7-9 d. (ketvirtadienis – šeštadienis)

	Labas rytas
6.30 – 7.00	<b>Meditacija</b>
7.15 – 8.00	<b>Pranajama</b>
8.00 – 8.30	Pusryčiai
9.30 – 12.00	<b>Asanų praktika</b> (pabaigoje – „dainuojančių dubenėlių“ šavasana).
12.30 – 13.00	Pietūs
13.00 – 16.00	Laisvalaikis
16.00 – 17.00	<b>Asanų praktika</b>
17.00 – 18.00	<b>Gongų meditacija.</b>
18.30 – 19.30	Vakarienė
22.00	Saldžių sapnų

### Rugpjūčio 10 d. (sekmadienis)

	Labas rytas
6.30 – 7.00	<b>Meditacija</b>
7.15 – 8.00	<b>Pranajama</b>
8.00 – 8.30	Pusryčiai
9.30 – 12.00	<b>Asanų praktika</b> (pabaigoje – „dainuojančių dubenėlių“ šavasana).
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, gongų meditacijos, 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“.

VšĮ „JOGOS RATAS“ ĮM. KODAS 300043912, SWEDBANK,

A/S LT48 7300 0100 8544 9887.

**PASIIMTI:** savo kilimėlį, šiltesnę aprangą atsipalaidavimo pozoms.

**INFORMACIJA IR REGISTRACIJA:** GINTA mob.tel. +370 67109538,

el. paštu: [info@jogosratas.com](mailto:info@jogosratas.com)

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

**ADRESAS:** Nastazavo kaimas 3, Ignalinos raj.

**KAIP NUVAŽIUOTI:** iš Vilniaus važiuoti Ignalinos kryptimi. Privažiavus 99 km stulpelį dar pavažiuoti 200 m ir sukti į kairę. Posūkyje yra nuoroda „**Į kaimo turizmo sodybą**“.

Važiuoti tiesiai apie 1 km 600 m. Prie nuorodos „**Tundra ten**“ sukti į dešinę ir važiuoti iki sodybos.

[www.jogosratas.com](http://www.jogosratas.com)

