



Vasaros stovykla su JOGA

2015 m. liepos 29 d. – rugpjūčio 2 d.

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

STOVYKLOS DIENOTVARKĖ (gali keistis)

Liepos 29 d. (trečiadienis)

10.00	Sveiki atvykę! Dalyvių registracija
13.00 – 14.00	Pietūs
14.00 – 16.00	Laisvalaikis
16.00 – 18.00	Asanų praktika, „dainuojančių dubenėlių“ šavasana
18.30 – 19.30	Vakarienė
22.00	Saldžių sapnų

Liepos 30 – rugpjūčio 1 d. (ketvirtadienis – šeštadienis)

	Labas rytas!
6.30 – 7.00	Meditacija
7.15 – 8.00	Pranajama
8.00 – 8.30	Pusryčiai
9.30 – 12.00	Asanų praktika, „dainuojančių dubenėlių“ šavasana
12.30 – 13.00	Pietūs
13.00 – 16.00	Laisvalaikis, šeštadienį – paskaita, laisvalaikis
16.00 – 17.00	Asanų praktika
17.00 – 18.00	Gongų meditacija.
18.30 – 19.30	Vakarienė, šeštadienį – paskaita, laisvalaikis
22.00	Saldžių sapnų

Rugpjūčio 2 d. (sekmadienis)

	Labas rytas!
6.30 – 7.00	Meditacija
7.15 – 8.00	Pranajama
8.00 – 8.30	Pusryčiai
9.30 – 12.00	Asanų praktika, „dainuojančių dubenėlių“ šavasana
12.00 – 13.00	Stovyklos aptarimas
13.00 – 14.00	Pietūs
14.00 – 15.00	Išvykimas. Laimingo kelio!



Stovyklos kaina:

220 € (į kainą įskaičiuota nakvynė, maitinimas, jogos praktika, gongų meditacijos, laisvalaikio priemonės).

190 €, jei sumokėsite iki liepos 1 d.

60 € 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

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

Kotryna Cikanauskienė.

Lektorė, autorė, mentorė ir konsultantė augalinės mitybos ir sveikos gyvensenos klausimais, tinklaraštininkė ir videotinklaraštininkė, kotryna.cikanauskas.com puslapio kūrėja.

Esu įgijusi medicinos gydytojo išsilavinimą Vilniaus Universiteto Medicinos Fakultete ir aistringai domiuosi tikrai sveikos gyvensenos principais bei natūralia ligų prevencija ir sveikatos išsaugojimu. Būtent ši aistra ir noras sužinoti daugiau ir paskatino rinktis būtent tokias studijas, nors po jų pasirinkau ne klinikinį darbą, o labiau švietėjišką veiklą sveikatos temomis. Visada norėjau sužinoti, kaip išlikti tikrai sveikam ir gyvybingam net bėgant metams ir kas lemia atsparumą ligoms. Tik pradėjus savarankiškai gilintis į augalinės, kitaip – veganinės, mitybos principus radau atsakymus į šiuos klausimus, ir jais vadovaudamasi pati pagaliau sugebėjau atsikratyti senai kamavusių simptomų ir bjauros autoimuninės ligos, nuo

kurios paprastai nepasveikstama – Hashimoto tiroidito. Asmeniškai patyrus tokios gyvensenos privalumus bei per daugiau nei trejetą metų tokio gyvenimo būdo ir kitų žmonių konsultavimo atradus pagrindines, dažniausiai pasitaikančias klaidas ir sunkumus einant šiuo keliu, šiandien jaučiu moralinę pareigą ir didelį asmeninį norą dalintis šiomis žiniomis su kitais, taip pat ieškančiais atsakymų. To skatinama išleidau pirmąją savo knygą „Augalinė mityba. Kaip maitintis žaliai Lietuvoje“, skaitau paskaitas, konsultuoju individualiai ir kuriu tinklaraštį adresu kotryna.cikanauskas.com ir videotinklaraštį pavadinimu **Kotryna Cikan YouTube** portale.



Apie paskaitas:

Po pietų:

Pirmosios, įvadinės paskaitos metu susipažinsime su augaline mityba artimiau. Išsiaiškinsime, kokie produktai joje yra svarbiausi, kokiomis savybėmis pasižymi tikrai sveikas maistas ir sužinosime, kokie gaminiai mums labiau kenkia nei padeda siekti sveikatos.

Aptarsime, kodėl vaisiai ir cukrus nėra priešas ir kodėl kalorijos iš tinkamų šaltinių yra mūsų geriausi sąjungininkai. Taip pat sužinosime, kodėl geležis iš mėsos ir kalcis iš pieno išties mus sargdina, o ne saugo nuo mažakraujystės ar osteoporozės.

Po to turėsime klausimų-atsakymų sesiją, kurios metu galėsite užduoti būtent Jums aktualius klausimus ir gauti atsakymus paremtus tiek mano ir kitų veganų asmenine patirtimi, tiek moksliniais tyrimais.

Po vakarienos:

Antrosios paskaitos metu daugiau dėmesio skirsime kai kuriems kitiems gyvensenos faktoriams bei subtiliesiems mitybos niuansams.

Aptarsime ką verta atlikti dar prieš keičiant mitybą, kaip susidaryti sveiką augalinį meniu, tinkantį būtent Jūsų poreikiams, kaip efektyviai apsipirkti ir į ką pirmiausia atkreipti dėmesį iškilus abejonėms.

Sužinosime, kodėl kai kurie net augaliniai produktai turėtų būti vartojami saikingai, kokie pirkiniai verti dėmesio ir kur prireikus verta ieškoti informacijos ir palaikymo.

Pradėjus gerinti savo gyvenimo kokybę visi neišvengiamai susiduriame su tam tikrais sunkumais, pirmiausia – aplinkinių spaudimu pritapti.

Aptarsime, ką daryti susidūrus su juo ir kaip ugdyti pagarbą savo tikslams ir principams. Baigiantis paskaitai taip pat turėsime klausimų – atsakymų sesiją.