



## JOGOS PRATYBOS

# Akių atpalaidavimas – kūno, proto ir sielos harmonijai

Prieššventinį laikotarpį įpratome bėgti, skubėti, ieškoti dovanų, rūpintis kitais, užmiršdami save, savo vidinę ramybę, savo vidinį grožį.  
Stabtelkime, skirkime laiko ir sau.

- Kada?** 2011 m. gruodžio 10 d., nuo 9.30 val. iki 13 val.  
*(jei norėsime pasilepinti šiltos arbatos puodeliu, užtruksime ir ilgiau)*
- Kur?** Jogos studijoje, Krokuvos g. 8, Vilnius
- Kiek?** 60 Lt
- Kas?** Pratybas ves Ramunė

**Apie ką?** 3.5 valandų jogos pratybos skirtos visiems, norintiems šeštadienį praleisti su joga, atsipalaiduoti, pažinti ir pajauti, kad:

- akys – tai ne paprastas regėjimo organas ir ne tik „sielos veidrodis“, bet ir priemonė, kurios pagalba galime reguliuoti savo nuotaikas;
- viskas, kas naudinga kūnui, naudinga ir akims;
- akių nuovargis – vienas iš bendro kūno nuovargio požymių. Akys, kaip ir kiekvienas organas nori poilsio, atpalaidavimo, o atpalaiduodami akis, kartu atpalaiduojame ir psichiką;
- jogos asanos kūnui puikiai veikia ir akis, bet akims neužtenka tiktai asanų, akims būtini ir tik joms skirti pratimai.

Registracija tel. 8 686 24853 , el. paštu: info@jogosratas.com; ramune@jogosratas.com.  
Vietų skaičius ribotas