

Kundalini Joga | Sesija 2023-05-20 d. 12:00 val. _Vasaknų paplūdimys – NEMOKAMAI



Kada jei ne dabar?! Kada jei ne šiandien?!

Kviečiame skirti 1 val. sau - nemokama, atviro lygio jogos pamoka gryname ore - Vasaknų paplūdimyje!!!

Užsiėmimus ves sertifikuota jogos trenerė - Lina

VIETA: Vasaknų ežero paplūdimys

LAIKAS: 2023-05-20 d. 12:00 val. (prašome nevėluoti)

TRUKMĖ: 1 val.

SU SAVIMI TURĖTI:

- Kilimėlis/Pledas/Rankšluostis
- Šiltesni rūbai (jei bus vėsoka atsipalidavimo metu)
- Gertuvė/termosas (atsigerti)

P.S Po užsiėmimų - maudymasis, tinklinis ar kt.

TRUMPAI APIE KUNDALINI YOGA:

Kundalini joga (energinių kanalų joga) – tai dvasinė praktika, atėjusi pas mus iš tūkstantmečių gilumos. Ji apjungia savyje meditacijas, mantras, Pranajamą, o taip pat dinامينius ir statiškus pratimus. Tai atjauninimui ir bendram sveikatos gerinimui skirtos paprastos jogos technikos, kurios prieinamos kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo amžiaus, išpažįstamo tikėjimo ar fizinių galimybių. Šis stilius neprimeta jokios koncepcijos ar filosofijos, o leidžia išgyventi subtilesnių būsenų patirtį, atverti savo gebėjimus ir įgyti geriausias, unikalios patirties.

Kundalini joga dažnai vadinama Karališkąja joga, nes vienu metu veikia visose klasikinės jogos pakopose. Ši joga tiesiog nuostabi, ji labiausiai neįprasta iš visų jogos krypčių. Kundalini joga – tai ir praktika ir gyvenimo būdas. Yogi Bhajanas, Hatha ir Kundalini jogos Meistras sako, jog “ tai neįtikėtina technologija, kuri veikia 16 kartų greičiau už įprastinę jogą“. Jos rezultatus pajusite jau po 11 minučių. Tam nereikia užsiiminėjimo joga ar kitomis panašiomis disciplinomis patirties.

Tai lengvas būdas lavinti lankstumą, kovoti su viršsvoriu, stresu. Ji dovanoja gyvybinę energiją, ramybę ir jėgą.

– **Yogi Bhajan**–

Šaltinis: <https://kundalini.lt/412/>