

SIVANANDA JOGOS VEDANTOS CENTRAS VILNIUJE

2012 m. sausis – birželis



Vilnius, Vivulskio 41, tel.: 864872864,

el. paštas: vilnius@sivananda.net

www.sivananda.org/vilnius · www.sivananda.eu

Įkūrėjas – Swami Vishnudevananda

SIVANANDA JOGA PASAULYJE – VAKARUOSE NUO 1957 M.

Centrai: Niujorke · Losandžele · Sanfranciske · Čikagoje · Monrealyje · Toronte · Londone · Paryžiuje · Romoje · Milane · Madride · Miunchene · Hamburge · Vienoje · Ženevoje · Nju Delyje · Čenajuje · Tiruvanapurame · Montevidėjuje · Buenos Airėse · Tel Avive · Vilniuje · Hošimine · Tokijuje · Porto Alegre Ašramai: Kanadoje · Bahamuose · Pietiniame Niujorke · Kalifornijoje · Prancūzijoje · Tirolyje, Austrijoje · Keraloje, pietų Indijoje · Madurajuje · Utarkašyje



Sivananda jogos vedantos centras Vilniuje

Mieli jogai,

Norime pakviesti jus į Sivananda jogos vedantos centrą Vilniuje. Tai pirmasis Sivananda jogos centras Rytų Europoje – vartai į daugelį šalių Rytuose.

Swamis Sivananda buvo įsitikinęs, kad jogą gali praktikuoti visų tautybių žmonės, nepriklausomai nuo to, iš kokie visuomenės sluoksnio jie yra kilę ar, kokios religijos pagrindu jie buvo auklėjami. Tai įkvėpė Swamį Vishnudevanandą šią jogišką žinią apie skirtumų vienovę iš Indijos paskleisti po visą pasaulį.

Jogos nauda

Lankstesnis ir labiau atpalaiduotas kūnas, geresnis virškinimas, gilesnis miegas, daugiau gyvybingumo, geresnė koncentracija ir emocinė pusiausvyra. Praktikuodami penkis jogos principus galėsite semtis iš naujai atrastų fizinės, mentalinės ir dvasinės energijos šaltinių ir šiuolaikinio gyvenimo sunkumus pasitikti su didesne dvasine pusiausvyra.

5 jogos principai

Mokykis jogos, padedamas penkių nesudėtingų Swamio Vishnudevanandos suformuotų jogos principų – klasikinės jogos mokymų sintezės:

- 1. Tinkami pratimai (*asanas*)** Pagerina sąnarių, raumenų, sausgyslių ir raiščių lankstumą. Asanos suaktyvina kraujo apytaką, masažuoja vidaus organus ir pagerina jų funkcijas. Lankstus ir stiprus stuburas gerina kraujo apytaką ir padeda kūnui išlikti jaunam ir stipriam.
- 2. Teisingas kvėpavimas (*pranayama*)** Prijungia kūną prie jo baterijos, saulės rezginio, – milžiniško energijos šaltinio. Gilus ir sąmoningas kvėpavimas padidina mūsų kasdienės energijos atsargas, šitaip padėdamas sumažinti stresą ir palengvinti daugelį ligų, pavyzdžiui, depresiją.
- 3. Teisingas atsipalaidavimas (*savasana*)** Kai kūnas ir protas priversti patirti nuolatinės perkrovas, jie nebegali tinkamai atlikti savo funkcijų. Kelerios minutės mentalinio ir dvasinio atsipalaidavimo nerimą ir įtampas veikia efektyviau, negu keletas valandų neramaus miego.
- 4. Tinkama mityba (*vegetarinė*)** Tai paprasto, natūralaus ir sveikata skatinančio, lengvai suvirškinamo ir gerai įsisavinamo maisto vartojimas. Tokia mityba sudaryta iš pozityviausiai kūną ir protą veikiančių ir mažiausią neigiamą poveikį aplinkai ir kitoms gyvoms būtybėms turinčių maisto produktų.
- 5. Pozityvus mąstymas ir meditacija (*vedanta ir dhyana*)** Tai raktai į proto ramybę. Išmokę valdyti protą, galime išnaikinti negatyvaus mąstymo įpročius ir patirti gilią vidinę ramybę.


Ko mes mokome

Jogos užsiėmimo metu atliekami įvairūs tempimo pratimai (*asanas*), kurie sistemingai atpalaiduoja kūne esančias įtampas. Tęsiant praktiką, vystomas kūno stiprumas, išsvermė ir lankstumas. Kvėpavimo pratimai (*pranayama*) didina plaučių tūrį. Atsipalaidavimo pratimai leidžia stipriau pajusti vidinę ramybę ir pasitenkinimą.

NUO KO PRADĖTI

Norėdami pradėti praktikuoti jogą, galite pasirinkti kurį nors iš mūsų siūlomų „Joga 1“ kursų.

Jvairių lygių užsiėmimai: prašome žiūrėti atvirų pamokų tvarkaraštį p. 12.

Labiau patyrusiems skirti jvairūs kursai gilesnei praktikai ir žinių įgijimui, pažymėti gėlyte. 

Užsiėmimams prašome turėti patogius drabužius. Taip pat prašome atsinešti didelį rankšluostį. Jogos centre yra kilimėlių ir apklotų. Mūsų parduotuvelyje taip pat galima įsigyti jogos kilimėlių.

NEMOKAMAS BANDOMASIS UŽSIĖMIMAS

Pimadieniai, 19.45–21.00 val.

Šeštadieniai, 16.00–17.15 val.

Šie užsiėmimai yra puiki proga dalyvauti nemokamoje bandomojoje įvadinėje pamokoje.

Užsiregistruoti nebūtina. Nemokama. Kviečiame visus!

Po bandomojo užsiėmimo pradedančiųjų kursus „Joga 1“ galėsite įsigyti su 10% nuolaida. Moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 20% nuolaida.

ATVIRŲ DURŲ DIENA Nemokama. Kviečiame visus!

Įvadas į jogą, skirtas ne tik naujiems centro lankytojams, bet ir jau praktikuojantiems.

Sekmadienį, sausio 8 d.

14.00 val. – Asanų demonstravimas ir supažindinimas su 5 jogos principais.

Sekmadienį, vasario 5 d.

15.00 val. – Bandomasis užsiėmimas.

Sekmadienį, kovo 4 d.

16.30 val. – Įvadas į meditaciją ir vegetarinę mitybą. Sivananda jogos ašramų pristatymas, supažindinimas su Jogos mokytojų kursais (TTC) ir Jogos atostogomis

Sekmadienį, gegužės 13 d.

17.30 val. – Sriuba visiems.

Sekmadienį, birželio 10 d.

Ypatingas tos dienos pasiūlymas: 15% nuolaida kursams, užsiėmimams, pratyboms ir seminarams. Moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 25% nuolaida.

JOGA 1 – KURSAI PRADEDANTIEMSIS

Tai geriausias būdas pradėti mokytis jogos pratimų (pozų). Pradedančiųjų kursų metu planingai stiprinamas kūnas, lavinamas jo lankstumas, mokoma taisyklingo kvėpavimo, proto sutelkimo ir atsipalaidavimo. Užsiėmimų metu supažindinama su pagrindiniais jogos principais. Šių kursų metu nuodugniai pasirengiama atviroms jogos pamokoms.

Rekomenduojame perskaityti: „Joga. Kūnas ir dvasia“, Sivananda Yoga Centre

„Išsamii iliustruota jogos knyga“, Swamis Vishnudevananda

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus. 10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams.

Įsigyjant 2 kursus iškart (pavyzdžiui, Joga 1+ Joga 2), taikoma speciali kaina: 255 Lt (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 230 Lt).

sausis–birželis Kursai vyksta kartą, du ar triskart per savaitę, viso 6 užsiėmimai.

sausis

ketvirtad./antrad. 18.15 01.05–01.24

pirmad./trečiad. 18.15 01.09–01.25

trečiadieniai 18.15 01.25–02.29

vasaris

ketvirtad./antrad. 18.15 02.02–02.23

antradieniai 19.45 02.07–03.13

pirmad./trečiad. 18.15 02.13–02.29

antrad./ketvirtad. 18.15 02.21–03.08

kovas

ketvirtad./antrad. 18.15 03.01–03.20

ketvirtadieniai 19.45 03.08–04.12

pirmad./ketvirtad. 18.15 03.19–04.05

trečiad./pirmad. 18.15 03.28–04.18

balandis

antrad./ketvirtad. 18.15 04.03–04.19

ketvirtad./pirmad. 19.45 04.12–05.03

trečiadieniai 18.15 04.18–05.23

antrad./ketvirtad. 18.15 04.24–05.15

gegužė

trečiadieniai 18.15 05.02–06.06

antrad./ketvirtad. 18.15 05.08–05.24

antrad./ketvirtad. 18.15 05.22–06.07

birželis

pirmad./trečiad. 18.15 06.04–06.20

antrad./ketvirtad. 19.45 06.05–06.21

antrad./ketvirtad. 19.45 06.12–06.28

ketvirtadieniai 18.15 06.14–07.19

pirmad./ketvirtad. 18.15 06.25–07.12

Pagreitinti „Joga 1“ kursai,

3 kartus per savaitę

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus. (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt).

pirmad./antrad./trečiad. 18.15 01.16–01.25

pirmad./antrad./ketvirtad. 19.45 05.14–05.24

NAUJIENA: Greiti vieno savaitgalio kursai, 2 užsiėmimai po 2 val.

Šeštad./sekmad. 14.00–16.00 03.17/18

Šeštad./sekmad. 14.00–16.00 05.19/20

Kaina: 60 Lt už 2 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 54 Lt).

NAUJIENA:

Greitesni rytiniai kursai, 4 užsiėmimai

pirmad./trečiad. 10.00–12.00 02.06–02.15

pirmad./trečiad. 10.00–12.00 05.21–05.30

Kaina: 100 Lt už 4 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 90 Lt).

NAUJIENA: Integrali joga 1

Kursai – 6 užsiėmimai

po 90 minučių: 10 min. – įvadas

20 min. – pranajama; 45 min. – asanos (ir

atsipalaidavimas); 20 min. – pranajama; 15

min. – meditacija

Būtiną sąlyga: „Joga 1“ kursų baigimas.

Pirmadieniai 18.15–19.45 03.05–04.16

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt).

JOGA 2 – Vidutinio sudėtingumo kursai

Kursai „Joga 2“ labai rekomenduotini kaip „Joga 1“ kursų tęsinys. Tai puiki galimybė pagilinti jogos praktiką. Šiuose kursuose nuodugnai parengiama ir mokoma stovėsenos ant galvos, daugiau dėmesio skiriama klasikinėms asanų variacijų atlikimui, taip pat giliau pažvelgiama į jogos filosofijos pagrindus. Baigus kursus „Joga 2“, daug lengviau integruotis į atviras jogos pamokas.

Rekomenduojame perskaityti: „Joga. Kūnas ir dvasia“, Sivananda Yoga Centre „Išsamiai iliustruota jogos knyga“, Swamis Vishnudevananda

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus. 10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams. Įsigyjant 2 kursus iškart (pavyzdžiui, Joga 1+ Joga 2), taikoma speciali kaina: 255 Lt (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 230 Lt).

sausis

antradieniai	19.45	01.17–02.21
ketvirtad./antrad.	18.15	01.26–02.14
pirmad./trečiad.	18.15	01.30–02.15

vasaris

pirmad./ketvirtad.	18.15	02.13–03.05
ketvirtad./antrad.	18.15	02.28–03.15

kovas

pirmad./trečiad.	18.15	03.05–03.21
trečiadieniai	18.15	03.07–04.11
antrad./ketvirtad.	18.15	03.13–03.29
antradieniai	19.45	03.20–04.24
ketvirtad./antrad.	18.15	03.22–04.10

balandis

ketvirtad./pirmad.	18.15	04.12–05.03
ketvirtadieniai	19.45	04.19–05.24
pirmad./trečiad.	18.15	04.23–05.14
antrad./ketvirtad.	18.15	04.24–05.15

gegužė

pirmad./ketvirtad.	19.45	05.07–05.24
ketvirtad./antrad.	18.15	05.17–06.05
antrad./ketvirtad.	18.15	05.29–06.14
trečiadieniai	18.15	05.30–07.04

birželis

antrad./ketvirtad.	18.15	06.12–06.28
trečiadieniai	18.15	06.13–07.18
pirmad./trečiad.	18.15	06.25–07.11

Pagreitinti „Joga 2“ kursai, 3 kartus per savaitę

pirmad./antrad./trečiad.	18.15	01.30–02.08
pirmad./antrad./ketvirtad.	19.45	05.28–06.07

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus. (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt).

NAUJIENA: Greiti vieno savaitgalio kursai, 2 užsiėmimai po 2 val.

šeštad./sekmad. 14.00–16.00 03.24/25
šeštad./sekmad. 14.00–16.00 05.26/27

Kaina: 60 Lt už 2 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 54 Lt).

NAUJIENA:

Greitesni rytiniai kursai, 4 užsiėmimai

pirmad./trečiad. 10.00–12.00 02.20–02.29
pirmad./trečiad. 10.00–12.00 06.04–06.13

Kaina: 100 Lt už 4 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 90 Lt).

NAUJIENA: Integrali joga – 2

Kursai – 6 užsiėmimai

po 90 minučių; 10 min. – įvadas;
20 min. – pranajama; 45 min. – asanos (ir atsipalaidavimas); 20 min. – pranajama; 15 min. – meditacija
Būtina sąlyga: „Joga 1“ kursų baigimas.

Pirmadieniai 18.15–19.45 05.07 – 06.11

Kaina: 150 Lt už 6 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt).

Saviugdų kursai

MEDITACIJA 1

Nuolatinė meditacija stiprina vidinės ramybės pojūtį, padedantį lengviau įveikti kasdienio gyvenimo stresus. Šių kursų metu išmoksitė meditavimo pozų, kvėpavimo ir proto koncentracijos principų, taip pat mantrų ir meditavimo, susitelkiant į įvairius objektus (pavyzdžiui, į šviesą). Užsiėmimuose supažindinama su Vedantos mokymu, karma joga ir bhakti joga. Šių jogos sistemų pagrindą sudaro mokymas apie pozityvų mąstymą, pozityvių veiksmų ir emocijų.

Kartą per savaitę 6 pamokos (po 90 min.).

Esant poreikiui, galimas kursų tęsinys – „Meditacija 2“

Kaina: 150 litų už 6 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt)

Rekomenduojame perskaityti: „Meditacija“, Sivananda Yoga Centre

Prielaida: rekomenduojama bent kiek praktikuojantiems joga.

antradieniai	18.15	01.24–01.28
trečiadieniai	18.15	03.07–04.11
pirmadieniai	18.15	05.07–06.11

POZITYVUS MĄSTYMAS

„Kiekviena mintis veikia tiesiogiai visais įmanomais būdais. Ką jūs galvojate, tuo ir taptate.“

– Swami Sivananda

Jogiškas minčių dėsnų ir dinamikos suvokimas daugybei žmonių padėjo kasdieniame gyvenime atrasti naują prasmę.

Seminaro metu sužinosite paprastų ir praktiškų būdų, kaip, suvokus minčių virsmo galią, įveikti vidines ir išorines kliūtis.

- Minčių prigimtis
- Kaip įveikti nepageidaujamas mintis
- Negatyvių emocijų transformavimas
- Kaip kliūtyse įžiūrėti dėkingas aplinkybes

Kaina: 150 litų už 6 užsiėmimus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 135 Lt)

Prielaida: rekomenduojama bent kiek praktikuojantiems joga.

ketvirtadieniai	18.15	04.12–05.17
-----------------	-------	-------------

Seštadieniniai seminarai



Sausio 28 d., 14.00–15.30

Minties galia ir pozityvus mąstymas

- Minčių prigimtis
- Kaip įveikti nepageidautinas mintis
- Neigiamų emocijų transformavimas
- Kaip kliūtis paversti privalumais

vasario 25 d., 14.00–15.30

Viskas apie visavertę vegetarinę mitybą: baltymai, angliavandeniai, mineralai ir vitaminai

- Subalansuota mityba vegetarams: baltymų, geležies ir kt. medžiagų šaltiniai
- Tinkamas maisto komponentų derinimas
- Šiuolaikinis mokslas apie vegetarizmą

Ši paskaita yra josos savaitgalio „Geriau valgysit – geriau gyvensite“ dalis.

Dienotvarkėje: 2 meditacijos, 2 asanų pamokos, praktinis vegetarinio valgio gaminimo užsiėmimas, paskaita. Plačiau apie tai internete: www.sivananda.org/vilnius

Kovo 3 d., 14.00–15.30 val.

Mantros, kirtanos ir ragos: teorija ir praktika

- Kirtanų giedojimas harmonizuoja emocijas
- Sanskrito, mantrų ir ragų garsinių vibracijų galia
- Fizinė, mentalinė ir dvasinė mantrų ir kirtanų giedojimo nauda

Šis užsiėmimas yra seminaro „Garso joga: mantrų, kirtanų ir sanskrito galia“ dalis, žiūr. p. 8“

Kovo 24 d., 14.00–15.30 val.

Krijos – jogų fizinio kūno valymo būdai (teorinis-praktinis užsiėmimas)

Kaip tinkamai badauti ir kaip nutraukti badavimą (sekmadienį, kovo 25 d.)

Šie užsiėmimai yra „Pasninkavimo savaitgalio“ dalis, žiūr. p. 8

Gegužės 12 d., 14.00–15.30 val.

*Joga nugarai

- Ką daryti, kad nugara būtų sveika
- Stuburo laikysenos patikrinimas su svambalu
- Kaip atpalaiduoti nugarą

Seminaro kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt, arba 35 Lt

VALGIO GAMINIMO SEMINARAI

Šeštadieniais, 11.00–14.00 val.

Įvadas į jogų vegetarinę mitybą: fizinis, mentalinis, etinis ir dvasinis aspektai. Seminarų metu praktiškai mokoma, kaip pasigaminti paprastų ir maistingų vegetarinų patiekalų.

sausio 21 d. Klasikiniai jogų patiekalai visiems

vasario 25 d. Vegetarinio maisto su šešiais skoniais pagal Ajurvedos mokslą gaminimas

kovo 31 d. Gardūs ir lengvi pavasariniai patiekalai

gegužės 19 d. Lengvai pagaminami patiekalai užimtiems žmonėms

birželio 17 d. Vegetarinio valgio gaminimas pagal Ajurvedos mokslą (veda Ajurvedos Acharya Shanti Kumar Kamleshas, šiaurės Indija)

Valgio gaminimo pratybų kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 20 Lt arba 40 Lt.

Valgio gaminimo pratybų su Shanti Kumar Kamleshu kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 25 Lt arba 45 Lt.

SAULĖS PASVEIKINIMO PRATYBOS

pirmadienį, vasario 27 d., 18.15–19.45 val.

trečiadienį, gegužės 16 d., 18.15–19.45 val.

Detali Saulės pasveikinimo apžvalga ir praktikavimas

- Dvasinė *Surya Namaskar* prasmė
- Fizinė, mentalinė ir dvasinė pratimo nauda

Kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt arba 35 Lt



Stovėsenos ant galvos pratybos

šeštadienį, vasario 4 d., 14.00–15.30 val.
penktadienį, kovo 16 d., 17.00–18.30 val.
penktadienį, gegužės 4 d., 17.00–18.30 val.
1,5 val. trukmės praktinis užsiėmimas mokiniams, turintiems sunkumų įvaldyti šią pozą.

Būtina sąlyga: „Joga 1“ kursų baigimas arba pagrindinių asanų ir Saulės pasveikinimo įgūdžiai

Kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt arba 35 Lt



JOGA VAIKAMS

penktadieniais 16.45 – 17.45 val.
(moksleivių atostogų metu nevyksta)

Pamokoje – vaikams pritaikytos jūros pozos, meditacija, giedojimas ir istorijų pasakojimas. Skirta vaikams nuo 6 iki 12 metų.

JOGA NĖŠČIOSIOMS

penktadieniais 16.45–18.15 val.

Pagrindinės jūros pozos, specialiai pritaikytos nėščiosioms. Neštumo metu moterims neleidžiama lankyti atvirų jūros pamokų.

Swami
Sivananda
(1887 – 1963)Swami
Vishnudevananda
(1927 – 1993)trečiadienį–sekmadienį,
balandžio 18–22 d.DIEVIŠKOJI ŽMOGAUS ESMĖ 

Jogos išmintis, lydima klasikinės gyvos indų muzikos, atliekamos muzikantų ansamblio. Patirkite dvasinį mokymą, kuriame perteikiama klasikinių jogos tekstų ir indų epų gyvenimo išminties esencija. Šimtmečių bėgyje pasakojimai, poezija, muzika ir filosofija buvo suldyti į vientisą įvairiapusį dvasinį mokymą, kuris pakylėja tiek širdį, tiek ir protą.


Garbės svečias Sri Venugopal Goswami Bhakti Yoga Acharya, Vrindavanas, šiaurės Indija

Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, gimė šeimoje, kurioje dvasinė tradicija puoselėjama per 500 metų. Tėvas įšventino jį mokyti klasikinių Bhakti jogos šventraščių Radha Raman šventykloje. Daug metų Sri Venugopal Goswami mokėsi pas pasaulyje garsų Indijos vokalistą Panditą Jasrają, tikrą klasikinės indų muzikos interpretavimo meistrą, pelniusį daugybę tarptautinių apdovanojimų.

Žingsniai Savęs pažinimo link – Paskaitos su Swami Durgananda,
Europos Yoga Acharya

Swami Durgananda yra vyresnioji Swamio Vishnudevanandos mokinė. Ji vadovauja Sivananda jogos vedantos centrams Europoje. Jos praktiškas ir intuityvus žinių perdavimo stilius – daugiau nei 35 metų intensyvių praktikos ir jogos mokymo patirties rezultatas.


Asanos su Swamiu Sivadasananda, Yoga Acharya

Swamis Sivadasananda yra Sivananda jogos centrų Šveicarijoje ir Ispanijoje vadovas. Jo mokymo stilius – energija ir tikslumas. Jogos jis moko Sivananda jogos mokytojų kursuose ir seminaruose visame pasaulyje, ypač daug dėmesio skirdamas kuriamajai gyvybės energijai, išsiskleidžiančiai per jogos asanų praktiką.


Paskaitos su Swamiu Atmaramananda, Yoga Acharya

Swamis Atmaramananda yra Berlyno ir Vilniaus Sivananda jogos Vedantos centrų vadovas, ilgametis Swamio Vishnudevanandos mokinys. Su dideliu atsidavimu ir humoru jis moko jogos visame pasaulyje.


Trečiadienį, balandžio 18 d.

16.45 val. Asanų pratybos su Swamiu Sivadasananda: „Fizinė ir mentalinė pusiausvyros pozų galia“. Asistuoja Ishwara iš Lietuvos

18.15 val. Swamio Atmaramanandos paskaita: „Įvadas į Bhakti jogos šventraštį *Srimad Bhagavatam*“

19.15 val. „Dieviškas gyvenimas“. Dvasiniai skaitymai ir muzika su Sri Venugopal Goswamiu ir jo muzikos ansambliu

Ketvirtadienį, balandžio 19 d.

16.45 val. Asanų pratybos su Ishwara – jogos mokytoju iš Lietuvos:

„Dinamiškos lenkimosi į priekį asanos“

18.15 val. Swamio Atmaramanandos paskaita: „Gyventi paprastai, mąstyti pakylėtai“

19.15 val. „Aukščiausios Tiesos pažinimas“. Dvasiniai skaitymai ir muzika su Sri Venugopal Goswamiu ir jo muzikos ansambliu

Pentadienį, balandžio 20 d.

16.45 val. Asanų pratybos su Swamiu Sivadasananda: „Energingesni lenkimosi atgal pratimai“. Asistuoja Ishwara iš Lietuvos

18.15 val. Swamio Atmaramanandos paskaita: „*Upadesha* – įkvėpimas Sadhanai, arba dvasinei praktikai“

19.15 val. „Vidinė Tikrovė“. Dvasiniai skaitymai ir muzika su Sri Venugopal Goswamiu ir jo muzikos ansambliu

Šeštadienį, balandžio 21 d.

16.00 val. Asanų pratybos su Swamiu Sivadasananda: „Ilgesnis asanų laikymas“. Asistuoja Ishwara iš Lietuvos

17.30 val. Paskaita: „Žingsniai link Savęs pažinimo. Laisvos valios dėsniš“. Skaitys Swami Durgananda, Yoga Acharya

19.30 val. Nada jogos koncertas su Sri Venugopal Goswamiu ir jo muzikos ansambliu

Sekmadienį, balandžio 22 d.

16.00 val. Asanų pratybos su Swamiu Sivadasananda: „Dvylikos pagrindinių asanų galia“. Asistuoja Ishwara iš Lietuvos.

17.30 val. Paskaita: „Kas tas prisišimas? Kas ta laisvė? Mūsų ryšys su išoriniu ir su vidiniu pasauliu“ Skaitys Swami Durgananda, Yoga Acharya

18.30 val. „Kosminės Meilės pažadinimas“ Dvasiniai skaitymai ir muzika su Sri Venugopal Goswamiu ir jo muzikos ansambliu

Kainos:

Paskaita arba asanų pratybos: 1 atžyma 10-s kartų abonemente +15 Lt arba 35 Lt
Koncertas/dvasiniai skaitymai: 35 Lt
1 dienos bilietas: 85 Lt, arba 3 atžymos 10-s kartų abonemente + 25 Lt
5 dienų bilietas: 315 Lt arba 6 atžymos 10-s kartų abonemente + 195 Lt
 10% nuolaida studentams, moksleiviams, pensininkams ir bedarbiams



SWAMI ATMARAMANANDA YPATINGOS PROGRAMOS

Swamis Atmaramananda yra Yoga acharya (dvasinis vadovas) Rytų Europai ir Berlyno Sivananda jogos vedantos centro vadovas. Jis buvo asmeniškai apmokytas Swamio Vishnudevanandos, tarnavo jo padėjėju. Dabar jogos moko tarptautiniuose Sivananda jogos mokytojų rengimo kursuose Europoje ir Indijoje. Jo mokymui būdingas dinamizmas ir precizika.

Pentadienį – sekmadienį, vasario 10–12 d.

PROTO ĮVALDYMAS PER KŪNO ĮVALDYMĄ ASANŲ PRAKTIKOS DĖKA

„Šiuolaikinis gyvenimas yra kupinas įtampos ir nervingo irzlumo, aistrės ir skubotumo. Jeigu žmogus pasitelktų bent keletą elementarių jogos principų, jis būtų daug geriau pasirėngęs atlaikyti tokį sudėtingą gyvavimą.“ Swamis Sivananda, Bliss Divine (iš skyriaus apie jogą)

Šeštadienį, vasario 11 d.

7.00 val. meditacija ir paskaita: „Įkvėpiančios šventraščių mintys“

9.00 val. asanos: „Raumenų tempimas ir stiprinimas asanomis“

11.00 val. pietūs

14.00 val. paskaita: „Minties galia – jos dėsniai ir raida“

16.00 val. asanų pamoka: „Pagrindinės asanos, suteikiančios lankstumą pečiams, klubams ir nugarai“

18.00 val. meditacija ir paskaita: „Aštuoni žingsniai, vedantys į kūno, proto ir sielos susijungimą“

Sekmadienį, vasario 12 d.

7.00 val. meditacija, „Ištraukos iš jogos Meistrų raštų“

9.00 val. asanų pamoka su Swamiu Atmaramananda: „Energinga praktika – klasikinės variacijos pagal Swamį Vishnudevanandą“

11.00 val. pietūs

14.00 val. paskaita: „Stipresnis protas. Kaip ugdyti minties galias“

16.00 val. asanų pamoka: „Kvėpavimas, proto sutelkimas ir įsiliėjimas į pranos tėkmę“

18.00 val. meditacija ir paskaita: „Vidinė taika ir ramybė visuotinės taikos vardan“

Kaina: asanų pamoka/paskaita – 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt, arba 35 Lt. **Visa diena,** įskaitant pietus: 80 Lt, arba 3 atžymos 10-s kartų abonemente + 20 Lt. **2 dienos,** įskaitant pietus: 150 Lt, arba 4 atžymos 10-s kartų abonemente + 70 Lt
10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams

Šeštadienį/sekmadienį, balandžio 14/15 d.

PRANA, PRANAJAMA IR ASTRALINIS KŪNAS



- Pranos sąvoka. Kaip pakelti jos lygį.
- Astralinio kūno anatomija
- Kaip jį sustiprinti ir apsaugoti
- Nadis ir čakros
- Astralinis lygmuo ir jo reiškiniai
- Mirtimi vadinama kelionė

Šeštadienį, balandžio 14 d.

7.00 val. satsangas: „Jogos praktikos įkvėpimai“

9.00 val. asanų pamoka su Swamiu Atmaramananda: „Paveikesnis raumenų tempimas ir atpalaidavimas per sąmoningą kvėpavimą“

14.00 val. paskaita: „Astralinis kūnas ir proto slėpiniai“

16.00 val. asanų pamoka: „Dvylika pagrindinių asanų ir nesudėtingos jų variacijos“

18.00 val. satsangas: „Kitapus kūno ir proto apribojimų“

Sekmadienį, balandžio 15 d.

7.00 val. Satsangas

16.00 val. asanų pamoka su Swamiu Atmaramananda: „Meditatyvios asanos“

18.00 val. satsangas: „Atsidavimas, arba Bhakti joga ir Išmintis, arba Jnana joga“

Kaina: asanų pamoka/paskaita – 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt, arba 35 Lt
Visa diena šeštadienį, įskaitant pietus: 80 Lt, arba 3 atžymos 10-s kartų abonemente + 20 Lt
Visa programa: 100 Lt, arba 4 atžymos 10-s kartų abonemente + 20 Lt
10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams

birželio 1 –3 d.

MEDITACIJOS PATIRTIS (pagal Swamio Vishnudevanandos knygą: „Meditacija ir mantros“)



Pentadienį, birželio 1 d.

16.45 val. asanų pamoka su Swamiu Atmaramananda: „Klasikinės asanos ir jų variacijos“

Kaina: asanų pamoka/paskaita – 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt, arba 35 Lt.

Viena diena, įskaitant pietus ir puodą: 100 Lt, arba 4 atžymos 10-s kartų abonemente + 20 Lt.

2 dienos, įskaitant pietus ir puodą: 190 Lt, arba 6 atžymos 10-s kartų abonemente + 70 Lt. **Visa programa,** įskaitant pentadienį: 230 Lt, arba 6 atžymos 10-s kartų abonemente + 110 Lt. 10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams

Šeštadienį, birželio 2 d.

7.00 val. Yantra puja (Jantra puodą), atliekama dvasininko iš šiaurės Indijos

9.00 val. asanų pamoka: „Atsipalaidavimo jogos pozose menas“

11.00 val. pietūs

14.00 val. paskaita: „Kaip įjungti meditaciją į kasdienį gyvenimą.“

16.00 val. asanų pamoka: „Energingos asanos ir jų variacijos“

18.00 val. satsangas: „Atidumas, proto sutelktumas ir meditacija“

Sekmadienį, birželio 3 d.

7.00 val. satsangas: „Upadesa – įkvėpiančios Swamio Vishnudevanandos žodžiai“

9.00 val. asanų pamoka: „Proto sutelktumo ugdymas asanose“

11.00 val. pietūs

14.00 val. paskaita: „Meditacijos kliūtys ir patirtys“

16.00 val. asanų pamoka: „Stabili asana – gyveninė pranos tėkmė“

18.00 val. Lalita sahasranama, atliekama dvasininko iš šiaurės Indijos

Garso joga: mantrų, kirtanų ir sanskrito galia

Šeštadienį, kovo 3 d.



Mantras (sakraliniai garsai), kirtanos (sakralinės giesmės) ir sanskritas (Devanagari, arba Dievų kalba) puikiai padeda harmonizuoti emocijas ir veda į mentalinę ir fizinę gerovę. Šie nuo neatmenamų laikų jogų rekomenduojami metodai yra nepakeičiami asmeninei Sadhanai, arba dvasinei praktikai. **Teorija ir praktika.**

Programa:

7.00 val. meditacija ir paskaita: „Mantras ir garso vibracijų galia“

9.00 val. asanų pamoka

11.00 val. pietūs

12.00 val. tylusis pasivaikščiojimas

14.00 val. paskaita: „Mantras, kirtanos ir ragos: teorija ir praktika“

- Kirtanų giedojimas harmonizuoja emocijas
- Sanskrito, mantrų ir ragų garsinių vibracijų galia
- Fizinė, mentalinė ir dvasinė mantrų ir kirtanų giedojimo nauda

16.00 val. asanų pamoka

18.00 val. meditacija ir paskaita: „Tyla – sielos kalba“

Kaina: 80 Lt, arba 3 atžymos 10-s kartų abonemente + 20 Lt, įskaitant pietus (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 10% nuolaida)

JOGOS STOVYKLOS LIETUVOJE

Su Swamiu Shyamananda iš Sivanandos ašramo Orleane: liepos 4–8 d.

Su Swamiu Atmaramananda, Yoga Acharya rugpjūčio 20–26 d.

Jogos atostogos – tai galimybė suteikti naujos energijos kūnui, protui ir sielai, įgauti pozityvios pasaulėžiūros, pajusti daugiau vidinės ramybės. Kūną, protą ir sielą atpalaiduosite meditacijose, jogos užsiėmimuose gamtoje, tyliųjų pasivaikščiøjimų metu, skaitydami ir bendraudami su bendraminčiais.

Stovykloms parinkta atokiai įsikūrusi sodyba puikiai tinka jogos praktikai. Rami aplinka, didžiulės erdvės, daug žalumos, šaltinių vandens tvenkiniai, – čia kiekvienas atras jaukią vietelę maloniam pasišnekučiavimui su bendraminčiais ar kontempliavimui vienetėje.

Laisvalaikiu galima išbandyti jėgas krepšinio, tinklinio ar futbolo aikštelėse, pasiplaukioti, atgaivinti kūną pirtelėse.

Visos stovyklos kaina:

liepą (5 dienos) 480–1000 Lt
rugpjūtį (7 dienos) 550–1200 Lt

Dienos stovykloje kaina:
100–205 Lt

birželio 17–21 d. AJURVEDINĖ MITYBA



Shanti Kumar Kamlesh,

Ayurveda Acharya iš Laknau (šiaurės Indija)
Mitybos pagal Ajurvedos mokslą Ayurveda Acharya S. K. Kamleshas moko jau per 20 metų.

Sekmadienį, birželio 17 d., 11.00 val.

Praktinis užsiėmimas: „Vegetarinio valgio gaminimas pagal Ajurvedos mokslą“. Labai rekomenduojame!

Antradienį, birželio 19 d., 18.15 val.

Paskaita: „Patarimai, kaip turėtų maitintis skirtingų kūno konstitucijų žmonės“

Ketvirtadienį, birželio 21 d., 18.15 val.

Paskaita: „Valgio gaminimas pagal ajurvedą, subalansuojant šešis skonių“. Rekomenduojame!

Paskaitos kaina: 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 15 Lt arba 35 Lt **Praktinio valgio gaminimo užsiėmimo kaina:** 1 atžyma 10-s kartų abonemente + 25 Lt, arba 45 Lt. Į praktinį užsiėmimą būtina išankstinė registracija – vietų skaičius ribotas.

Pasninkavimo savaitgalis

šeštadienį/sekmadienį,
kovo 24/25 d.

Pasninkavimu ir joga apvalykite ir atjauninkite kūną bei protą.
Savaitgalio metu: meditacija, jogos asanos ir pranajama. Bus patiekiamas daržovių sultinys ir morkų sultys.

DIENOTVARKĖ

Šeštadienį/sekmadienį

7.00 val. meditacija ir paskaita

9.00 val. asanų pamoka

12.00 val. tylusis pasivaikščiojimas

14.00 val. paskaita: „Krijos – jogų fizinio kūno valymo būdai“ (sekmadienį): „Kaip tinkamai badauti ir kaip nutraukti badavimą“

16.00 val. asanų pamoka

18.00 val. meditacija ir paskaita

Plačiau apie savaitgalio programą skaitykite internete:
www.sivananda.org/vilnius

Kaina: 160 Lt, arba 4 atžymos 10-s kartų abonemente + 80 Lt (moksleiviams, studentams, pensininkams ir bedarbiams – 10% nuolaida).

Reikalinga išankstinė registracija – vietų skaičius ribotas. Prašome pasidomėti galimybe nakvoti jogos centre.

MEDITACIJA

Meditacijos metu medituojama, giedama ir klausomasi jogos ir vedantos filosofijos paskaitų. Kai medituojama grupėje, energijos susilieja, sukurdamos stiprią dvasinę atmosferą, leidžiančią pajusti gilesnes meditacijos patirtis. Ankstesnis patyrimas ar žinios nebūtinės.

Trečiadieniais 20.00–21.30 val.

Šeštadieniais 07.00–08.30 val.

Sekmadieniais 18.00–19.30 val.

Nemokama, atvira visiems norintiems.

YPATINGI SATSANGAI IR DVASINĖS ŠVENTĖS

Naktį iš pirmadienio, vasario 20 d., į antradienį – 21 d. Pradžia 20.30 val.



MAHA SIVARATRI – Viešpaties Šivos naktis

Sivaratri yra viena iš paveikiausių ir džiaugsmingiausių švenčių. Ji turi gilią dvasinę prasmę. Per naktį bus kartojamos mantrės ir atliekamos pudžos.

Sekmadienį, balandžio 1 d.



RAMNAVAMI – Viešpaties Ramos gimtadienis

Švenčiama, atliekant pudžą, giedant, dalinantis prasada.

Šeštadienį, balandžio 7 d.



HANUMAN JAYANTI

Hanumano gimtadienis

Švenčiama, atliekant pudžą, giedant, dalinantis prasada.

Trečiadienį, liepos 4 d., 20.00 val.

GURU PURNIMA Diena, kai mokiniai atiduoda pagarbą savo dvasiniam mokytojui.

Šeštadienį, liepos 14 d., 7.00 val.



SWAMIO SIVANANDOS MAHASAMADHI

Minėsime dieną, kurią Swamis Sivananda Maharaj paliko savo kūną ir pasiekė Samadhi (galutinio išsivadavimo) būseną.

Mielai priimamos gėlės ir aukos.

Pietų Indijos šventyklų meditacijos



Pudžos ir jantros, atliekamos dvasininko iš pietų Indijos

Trečiadienį, gegužės 30 d., 20.00 val. Murti pudža

Šeštadienį, birželio 2 d., 7.00 val. Jantra pudža

Sekmadienį, birželio 3 d., 18.00 val. Lalita Sahasranama

Trečiadienį, birželio 6 d., 20.00 val. Jantra pudža

Pudžos – tai tam tikros ceremonijos, kurių metu atliekami ritualai, kartojamos maldos, aukojamos gėlės ir vaisiai.

Jantra – tai specialus iš miltelių sukurtas simbolinis paveikslas, padedantis meditacijos metu sutelkti protą.

- Patraukli geometrinių formų jantra
- Mantrų iš klasikinių šventraščių kartojimas
- Kupini simbolikos rankų gestai (mudros)

Pageidaujama auka: 15 Lt arba 1 atžyma 10-s kartų abonemente



JOGOS PARDUOTUVĖ

Centre yra parduotuvė, kurioje galima įsigyti knygų, CD, drabužių, jogos kilimėlių ir kitų daiktų, susijusių su jogos mokymusi, praktikavimu ir meditavimu.

Banko sąskaita pervedimams už knygas ir prekes: LT 11 40 100 49 500 72 96 89



JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI (TTC) www.sivananda.eu

Tarptautinių jogos mokytojų kursų įkūrėjas Swamis Vishnudevananda 1969 m. pravedė pirmuosius istorijoje jogos mokytojų kursus Vakaruose. Tai buvo neatsiejama jo vykdomos taikos misijos dalis: kuo daugiau žmonių patirs vidinę ramybę, tuo daugiau pasaulyje bus žmonių, gebančių elgtis taikingiau. Šios programos tikslas – parengti kvalifikuotus, įkvepiančius jogos mokytojus, kurie, patys praktikuodami ir laikydamiesi griežtos disciplinos, gebėtų perteikti jogos patirtis kitiems.

Šie keturių savaitių trukmės jogos mokytojų kursai (TTC) apima visus jogos aspektus. Sėkmingai užbaigusiems kursams dalyviams įteikiamas tarptautiniu mastu pripažintas *Sivananda Yoga Vedanta Centres* diplomai. Kursuose moko Yoga Acharjai (dvasiniai mokytojai), vyresnieji Swamio Vishnudevanandos mokiniai, asmeniškai jį parengti, taip pat ir kiti patyrę swamiai ir jogos mokytojai.

SVEČIAI IŠ ĮVAIRIŲ ŠALIŲ

Kviestiniai lektoriai ir artistai iš viso pasaulio praturtina Jogos mokytojų kursų patirtis. Paskaitos medicinos, mitybos, fizikos, fiziologijos, religijos ir kitomis temomis padeda atskleisti nepaprastai įdomias šių dalykų sąsajas su joga.

MOKYMO PROGRAMA

- asanos • pranajama • krijos (jogų valymo technikos) • mokymo praktika • anatomija ir fiziologija • jogų mityba • meditacija • kirtanos (giedojimas) • Bhagavadgita • keturi jogos keliai

PAŽENGUSIŲ JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI IR INTENSYVI SADHANA

Kaip pagrindinio mokymo kurso papildymą Swamis Vishnudevananda įsteigė Pažengusių jogos mokytojų kursams (taip pat 4 savaitių) ir Intensityvi praktikos pažengusiųjų kursams (2 savaitių).

2012/2013 m. TTC datos ir vietos

Lenkijoje, Ustkoje,

2012 m. rugsėjo 1 – 30 d.

Mokoma anglų kalba, su vertimu į lietuvių, rusų, lenkų ir estų kalbas. **Kaina:** nuo 1200* €

TARPTAUTINIAI KURSAI ANGLŲ KALBA

Raniketas, Himalajai, Indija

2012 m. vasario 1 – kovo 1 d.

2012 m. spalio 20 – lapkričio 18 d.

Kaina: gyvenant vienvietyje 3,450 €; dvivietyje – 2,700 €; bendrame kambaryje – 1950* €, įskaitant kambarį ir maitinimą

Prancūzijoje, Orleane Ashram de Yoga

2012 m. balandžio 14 – gegužės 13 d.

Kaina: nuo 1730* €, įskaitant gyvenimą ir maitinimą

2012 m. birželio 29 – liepos 27 d.

Kaina: nuo 2080* €, įskaitant gyvenimą ir maitinimą

Austrijoje, Sivananda jogos seminarų namuose, Reithe šalia Kitzbühelio

2012 m. liepos 28 – rugpjūčio 26 d.

Kaina: nuo 2729* €, įskaitant kambarį ir maitinimą

Plačiau apie tai, daugiau datų ir vietų: www.sivananda.eu

PAŽENGUSIŲ JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI

Austrijoje, Sivananda jogos seminarų namuose, Reithe šalia Kitzbühelio

2012 m. gegužės 5 – birželio 3 d.

Kaina: nuo 2195* €, įskaitant kambarį ir maistą, Studentams ir bedarbiams nuo 1980 €

Prancūzijoje, Orleane Ashram de Yoga

2012 m. birželio 29 – liepos 27 d.

Kaina: nuo 2080* €, įskaitant gyvenimą ir maitinimą

Raniketas, Himalajai, Indija

2012 m. spalio 20 – lapkričio 18 d.

Kaina: gyvenant vienvietyje 3,450 €; dvivietyje – 2,700 €; bendrame kambaryje – 1950* €, įskaitant kambarį ir maitinimą

Intensyvi sadhana

Prancūzijoje, Orleane Ashram de Yoga

2012 m. rugpjūčio 4 – 19 d.

Kaina: nuo 835* €

Piligriminės kelionės:

Delis – Raniketas – Rišikešas – Haridvaras – Delis

2012 m. vasario 29 – kovo 17 d.

Delis – Haridvaras – Rišikešas – Utarkašis – Delis

2012 m. lapkričio 18 – gruodžio 1 d.

Kainos galioja iki 2012 m. birželio 30 d.

** Ypatinga kaina Rytų Europos piliečiams, šiuo metu gyvenantiems ir dirbantiems Rytų Europoje*

JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI PRIE BALTIJOS JŪROS USTKOJE, LENKIJOJE 2012 m. rugsėjo 1–30 d.

Mokoma anglų kalba, su vertimu į lietuvių ir rusų kalbas.
Ypatinga kaina Rytų Europos piliečiams, šiuo metu gyvenantiems ir dirbantiems Rytų Europoje: 1200 €

Jogos atostogos: rugsėjo 1–30 d.
bet kuriam laikui galima atvykti į jogos atostogų. Ypatingos programos su lektoriais iš įvairių užsienio šalių.



PASIRENGIMO JOGOS MOKYTOJŲ KURSAMS DIENA (TTC) Sekmadienį, birželio 30 d.

Tiems, kurie svarsto apie galimybę važiuoti į Jogos mokytojų kursus, šios dienos renginiai pagelbės priimti sprendimą ir padės pasiręngti kursams.

Renginyje: įvadas į jogos filosofiją ir 4 tradicinius jogos kelius. Meditavimo technikos, kirtanų ir mantrų giedojimas. Asanų ir pranajamos pamokos su mokytojo pataisymais. Savarankiškam studijavimui skirtos literatūros rekomendavimas. Patarimai asmeninei jogos praktikai. Smulkesnė informacija apie vietą, kurioje vyks kursai: klimatas, apranga, bagažas, skrydžiai, persėdimai, viza.

Dienotvarkė:

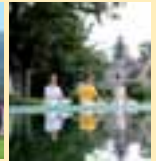
7.00–8.45 val. meditacija ir paskaita
9.00–10.30 val. asanų ir pranajamos pamoka
11.00 val. pietūs
12.00–13.30 val. paskaita
14.00–15.30 val. asanų ir pranajamos pamoka
18.00 val. meditacija ir paskaita

Kaina: 80 Lt, įskaitant pietus, arba 3 atžymos
10 kartų abonemente + 20 Lt

SIVANANDA JOGOS ATOSTOGOS

Tai puiki proga kasdien užsiimti joga užmiestyje, gamtoje. Atsipalaiduokite ir atgaukite jėgas, praktikuodami asanas, pranajamą, meditaciją, valgydami vegetarinius patiekalus, vaikščiodami po gamtą, dalyvaudami specialiuose užsiėmimuose. Jogos atostogų programa vyksta įvairiose Europos ir pasaulio vietose.

www.sivananda.eu · www.sivananda.org



ĮSPŪDINGOJI INDIJA – JOGA HIMALAJUOSE

**TARPTAUTINIAI JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI
NAUJIENA: Raniketas, Himalajai, Indija**
2012 m. vasario 1 – kovo 1 d.
2012 m. spalio 20 – lapkričio 18 d.

**PAŽENGUSIŲ JOGOS MOKYTOJŲ KURSAI
NAUJIENA: Raniketas, Himalajai, Indija**
2012 m. spalio 20 – lapkričio 18 d.

Anglų kalba su vertimu į vokiečių, prancūzų, ispanų, rusų ir galimai į kitas Europos kalbas

Mokėstis už kursus: nuo 1950 €, įskaitant kambarį ir maitinimą*

Raniketas yra vaizdingas Himalajų kalnų kurortas, nuo kurio atsiveria didingas panoraminis Himalajų viršukalnių vaizdas. Nepaliesta šios vietovės gamta išsaugojo dvasinių minčių vibracijas daugelio gilią meditaciją praktikavusių dvasinių ieškotojų kartų, šalia Raniketo buvo įkurtos atsiskyrėlių buveinės ir ašramai.

PILGRIMINĖ HIMALAJUOSE

Jogos Sadhana prie senojo išminties šaltinio
Ši pilgriminė kelionė Indijoje, – tai pažintis su šventykomis ir ašramais Himalajuose, dar vadinamuose Tapabhumi, arba „Dvasinės praktikos Žeme“. Tūkstančius metų jogai ir asketai pasitraukdavo į kalnus, kad patirtų didžiąją Sielos prigimtį.
Su Europos Sivananda jogos centrų swamiais ir kitais tarnautojais.

JOGOS STOVYKLA IR PILGRIMINĖ HIMALAJUOSE
2012 m. vasario 29 – kovo 17 d.

· Seniausias Indijoje Nacionalinis Corbetto parkas

- Raniketas: Jogos Sadhana ir stovykla
- Haridvaras: senovės šventyklų miestas prie Gango
- Riškešas: apsilankymas ir meditacija Sivanandose ašrame
- Utarkašis Himalajuose: jogos praktika ant Gango krantų
- Delis: lankymasis šventyklose ir apsipirkimas

1200* €

PILGRIMINĖ HIMALAJUOSE

2012 m. lapkričio 18 – gruodžio 1 d.

· Haridvaras – kasmet milijonai piligrimų atlieka šventas maudynes Gangoje

- Riškešas: apsilankymas ir meditacija Sivanandose ašrame
- Utarkašis Himalajuose: šventasis jogų miestas
- Delis: ekskursija po miestą ir lankymasis šventyklose

~ 800* €

Informaciją rasite čia: www.sivananda.eu

Kontaktams: pilgrimage@sivananda.net

Kainos galioja iki 2012 m. birželio 30 d.

* Ypatinga kaina Rytų Europos piliečiams, šiuo metu gyvenantiems ir dirbantiems Rytų Europoje



Plačiau apie Sivanandos organizacijos veiklą Indijoje ir Europoje žiūr. www.sivananda.eu

JOGOS MEISTRAI



Swamio Sivananda (1887–1963)

Swamio Sivanandos, didžioji šiuolaikinės Indijos išmintiaus, dėka nemari jogos ir vedantos išmintis tapo žinoma visame pasaulyje. „Tarnauk, mylek, duok, švarinkis, medituok, pažink Savasti“ – šiuose Swamio praeisakose glūdi Sivananda jogos centrų dvasinė stiprybė. Po visą pasaulį pasklidusius dvasinius mokinius jie įkvėpė gyventi broliškoje meilės ir vienovės dvasioje. 1936 m. Swamio Sivananda įkūrė „Dieviškojo gyvenimo draugijos“ ašramą Rišikeše, Himalajuose.



Swamio Vishnudevananda (1927–1993)

Viso Swamio Vishnudevanandos gyvenimo darbas buvo savo mokytojo, Swamio Sivanandos, vardu skleisti jogą. 1957 m. jis įsteigė Sivananda jogos vedantos centrą ir įkūrė „Teisingos pasaulio tvarkos“ instituciją, skatinančią visuotinę taiką. Daugybė įvykdytų taikos misijų jis nešė žinią žmonėms, kaip svarbu įveikti vidinius ir išorinius apribojimus. Swamio Vishnudevananda – garsus hatha ir radža jogos meistras, bestselerio „Įsami iliustruota jogos knyga“, taip pat ir knygos „Meditacija ir mantrų“ autorius.

Užsiėmimų tvarkaraštis

pradžią	pirmadienis	antradienis	trečiadienis	ketvirtadienis	penktadienis	šeštadienis	sekmadienis
07.00 val.						Meditacija	
09.00 val.						Atvira pamoka	
10.00 val.		Atvira pamoka		Atvira pamoka			
16.00 val.						Atvira pamoka	Atvira pamoka
						Bandomasis užsiėmimas	
16.45 val.			Atvira pamoka	Lengvesnė atvira pamoka	Pamoka pažengusiems Joga vaikams Joga nešėčiosioms		
18.00 val.							Meditacija
18.15 val.	Atvira pamoka	Atvira pamoka	Atvira pamoka	Atvira pamoka	Atvira pamoka		
19.45 val.	Atvira pamoka Bandomasis užsiėmimas	Atvira pamoka		Atvira pamoka			
20.00 val.			Meditacija				

Valstybinių švenčių dienomis: atvira pamoka – 16.00 val., satsangas – 18.00 val.

Visus užsiėmimus galima laisvai pasirinkti. Visos asanų pamokos trunka 90 min., registruotis nereikia.

Nemokami bandomieji užsiėmimai: Pirmadieniais, 19.45–21 val. / Šeštadieniais, 16.00–17.15 val. *Registruotis nebūtina*

Bendro pobūdžio nuorodos

DRABUŽIAI Tinka patogūs laisvi drabužiai, geriausia medvilniniai. Jogas kilimėlių ir apklotų yra jogos centre.

SVARBU Prieš užsiėmimus rekomenduojame nevalgyti mažiausiai 2 ar 3 val. Mobilieji tel. turi būti išjungti, jogos centre jais naudotis neleista.

Pamokų aprašymai

ATVIRA PAMOKA Saulės pasveikinimas (Surya Namaskar), 12 pagrindinių pozų ir jų variacijos, kvėpavimo pratimai, atsipalaidavimas (savitaiga), vadovaujant ir koreguojant patyrimus mokytojai. Tinka turintiems jogos praktikos įgūdžių.

LENGVESNĖ ATVIRA PAMOKA Pagrindinės pozos be variacijų, ilgesni atsipalaidavimai tarp asanų. Tinka pradedantiesiems ir kiek pažengusiems.

ATVIRA PAMOKA PAŽENGUSIEMS Gilesnė asanų ir pranajamos praktika. Skirta pažengusiems mokiniams ir baigusiems TTC (mokytojų kursas).

MEDITACIJA GRUPĖJE (SATSANGAS) 20–30 min. tylioji meditacija, 30 min. mantrų giedojimas, jogos ir Vedantos filosofijos paskaita. Atvira visiems norintiems, nemokama.

PAMOKOS VAIKAMS Vaikai žaismingai mokomi jiems pritaikytų jogos pozų. Tinka nuo 6 iki 12 metų. Nėvyksta moksleivių atostogų metu.

PAMOKOS NEŠČIOSIOMS Pagrindiniai jogos pratimai, pritaikyti būsimoms mamoms.

INDIVIDUALIOS PAMOKOS: Skirtos pradedantiesiems ir jau praktikuojantiems jogą. Dėl laiko suderinimo prašome pasiteirauti jogos centre arba tel. 864872864.

Kainos

1 atvira pamoka – 30 Lt

10 užsiėmimų abonementas – 200 Lt

Neriboto lankymosi mėnesinis abonementas – 190 Lt

3 mėnesių abonementas – 500 Lt

6 mėnesių abonementas – 900 Lt

Metinis abonementas – 1500 Lt

Individuali jogos pamoka (60 min.) – 150 Lt.

10% nuolaida moksleiviams, studentams, pensininkams ir gyvenantiems iš pašalpių (prašome pateikti dokumentus).

Kainos galioja iki 2012 m. gruodžio 31 d.

UŽSIREGISTRUOTI galima telefonu nuo 10.00 iki 18.00 val.

Registracija galioja tik sumokėjus visą kursų kainą iš anksto.

ATSISAKIUS dalyvauti kursuose, išrašomas sumokėtajai suma atitinkantis čekis. Apie atsisakymą privaloma pranešti ne vėliau kaip likus savaitei iki kursų pradžios, priešingu atveju imamas 10 Lt mokestis.

Prieš savaitę būtina pranešti ir apie ketinimą pakeisti kursų datą.

KURSAI Kiekvienas mokinys kursų pradžioje gauna bilietą atvirajai pamokai.

BANKO SĄSKAITA pervedimams už kursus, atviras pamokas ir aukoms: LT 41 40 100 49 500 75 95 10

DARBO LAIKAS Darbo laikas: pirmadienį–šeštadienį 10.00–18.00 val.; sekmadienį 14.00–18.00 val.

Nesavanaudiška tarnystė (karma joga)

Visų Sivananda jogos vedantos centrų veiklos pagrindą sudaro karma jogos (nesavanaudiškos tarnystės) praktika. Jeigu galite tam skirti kažkiek laiko ir energijos, esate labai laukiami.

AUKOJIMAI Sivananda jogos vedantos centras yra pelno nesiekianti organizacija. Mokestis už kursus skirtas tik išlaidų padengimui. Aukos mielai priimamos, neapmokestinamos.

ASANOS · PRANAJAMA · ATSPALDAIVIMAS · VEGETARINĖ MITYBA · POZITYVUS MĄSTYMAS IR MEDITACIJA

Sivananda jogos vedantos centras Vilniuje

Nuo 1957 m. įkūrėjas – Swami Vishnudevananda

Vilnius, Vivulskio 41 · Tel.: 864872864 ·

el. paštas: vilnius@sivananda.net · www.sivananda.org/vilnius

Europos tinklalapis: www.sivananda.eu

