

Jogos seminaro/stovyklos programa 2018 m. liepos 2-8 d.

Kartu su Svami Nityamuktananda ir Sabina

	Liepos 2 d. (pirmadienis)	Liepos 3 d. (antradienis)	Liepos 4 d. (trečiadienis)	Liepos 5 d. (ketvirtadienis)	Liepos 6 d. (penktadienis)	Liepos 7 d. (šeštadienis)	Liepos 8 d. (sekmadienis)
06:30		Kėlimasis	Kėlimasis	Kėlimasis	Kėlimasis	Kėlimasis	Kėlimasis
07:00		Makkaho ² fiziniai pratimai	Makkaho fiziniai pratimai	Makkaho fiziniai pratimai	Makkaho fiziniai pratimai	Makkaho fiziniai pratimai	Makkaho fiziniai pratimai
08:30	Atvykimas 8.30 – 10.00	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija / <i>Tylos pabaiga</i>
10:00	Įvadas į stovyklą Swami Nitya	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
12:00	Pietūs ¹	Paskaita – Kas Aš galiausiai esu? Swami Nitya	Paskaita – Ar mes turime individualų tikslą? Swami Nitya	Paskaita – Keturi tradiciniai jogos atsakymai: Purushartas Swami Nitya	Įvadas į Tylos praktikas Swami Nitya <i>Tylos pradžia (kas pageidauja)</i>	Paskaita – Tapimas tikru Žmogumi reiškia nesavanaudiška tarnystė. Swami Nitya	Klausimai / Stovyklos uždarymas
13:30		Arbata	Arbata	Arbata	Arbata	Arbata	Arbata
14:00	Paskaita – Pirmiausia yra Savęs suvokimas? Swami Nitya	Poilsis/ kontempliatyvus pasivaikčiojimas	Praktinė šokio pamoka. Sabina	Poilsis/ kontempliatyvus pasivaikčiojimas	Praktinė šokio pamoka. Sabina	Poilsis/ kontempliatyvus pasivaikčiojimas	Išvykimas
16:00	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	
18:00	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	
20:00	Pirtis	Meditacija, trumpa paskaita	Meditacija, klausimai/atsakymai	Meditacija, klausimai/atsakymai	Pirtis tyloje	Mantros/ Meditacija	
22:00	Poilsis	Poilsis	Poilsis	Poilsis	Poilsis	Poilsis	

¹**Maistas (pietūs ir vakarienė)** – pilnavertis, natūralus ir šviežias, vegetariškas, gaminamas remiantis jogiškos virtuvės principais ir Ajurvedos žiniomis.

²**Makkaho - pratimų sistema** sukurta pagerinti Qi/Pranos (energijos) tekėjimą meridianuose/nadžiuose kūne. Dažniausiai naudojama kaip savęs gydymo technika. Yra pagrindinės šešios pozos, kuri kiekviena susijusi su tam tikrų meridianų grupėmis: Metalas, Žemė, Pirminė Ugnis, Vanduo, Antrinė Ugnis.