

JOOGALAAGER NAISTELE
"Olen Naine - olen Tervendaja"
23 - 25.08.2019
Polli Talu Loomingulises Keskuses läänemaal



Igas naises elab **Tervendaja**. Igal naisel on võime teada tundmatut ja näha nähtamatut - see on Elu kingitus meile. Usalda seda kingitust ja lase minna oma turvatunde puudusel ja kahtlemisel iseendas - see on see, mis meid hävitab. Jaga tervendust iseendale, oma lähedastele ja ka maailmale laiemalt enese ümber olles täielikult kohal, lõdvestunud ja kontaktis oma põhiolemusega.

Seekordses suvises naiste joogalaagris keskendumegi just nendele harjutustele ja meditatsioonidele, mis aitavad meil ennast tervendada.

Laager algab **reedel (23.08)** ühise lõunasöögiga **kell 13.00**, millele järgneb avameditatsioon ja lõpeb pühapäeva õhtul **(25.08)** õhtusöögiga kell **18.00**. Suurepärase seltskond, lummas koht, tervislik ja maitsev taimetoit otse Marika Blossfeldti köögist. Palju joogat ja meditatsioone, puhkust, lõdvestust ja ka niisama olemist.

Päevakava 23.08

12.00 - 13.00 kogunemine, arveldamine, tubadesse jaotumine
13.00 - 14.00 lõunasöök
14.00 - 15.30 avaring ja meditatsioon
15.30 - 16.00 joogatee
16.30 - 18.00 jooga ja meditatsioon
18.00 - 19.00 õhtusöök

Päevakava 24 - 25.08

07.00 - 08.30 jooga ja meditatsioon
08.30 - 09.30 hommikusöök

09.30 - 11.30 puhkus ja vaba aeg
11.30 - 13.00 jooga ja meditatsioon
13.00 - 14.00 lõunasöök
14.00 - 15.30 puhkus ja vaba aeg
15.30 - 16.00 joogatee
16.30 - 18.00 jooga ja meditatsioon
18.00 - 19.00 õhtusöök

Laagri tasu ja registreerimine.

Laagri tasu on 165€ (registreerimisega kuni 10.05), millele lisandub toidu-ja ööbimisraha (vt.altpoolt). Kui registreerida pärast 10.05, on laagri tasu 200€. Kundalini Stuudio jooga põhigrupi õpilasele on soodustus 10% (v.a toit ja majutus).

Osalemiseks on vajalik eelnev registreerimine:

kundalinistuudio@gmail.com ja **ettemaksu 65€** tasumine (*kui osaleja plaanid muutuvad, siis ettemaksu tagastamine on kuni 10.05, hiljem ettemaks enam tagastamisele ei kuulu*).

Ööbimine ja toitlustus:

Pärast ettemaksu laekumist on võimalik valida endale meelepärane ööbimiskoht kas aidas voodis või madratsil (studios või ateljees). Võib tulla ka oma telgiga. Madratsid on suured, pehmed, mugavad; suletekid- ja padjad on soojad ja kvaliteetsed, voodipesud on kohapeal olemas.

1.ait - 4 voodit

2.ait - topeltvoodi

3.ait - 5 voodit

4.ait - 2 voodit

studio rõdu - 7 madratsit

studio väike tuba - topeltvoodi

ateljee parempoolne rõdu - 4 madratsit

ateljee vasakpoolne rõdu - 1 voodi ja 2 madratsit

voodis ööbimine + toit - **104.00**

ööbimine madratsil + toit - **97.00**

ööbimine oma telgis + toit - **85.00**

Laagrit korraldab ja viib läbi **Piret Jõemägi (Jai Kartar Kaur)** rahvusvaheliselt sertifitseeritud kundalini jooga õpetaja

<http://kundalinistuudio.ee/uritused/>