

Kundalini Studio suvelaager
“STRESSIST VABAKS, LÕDVESTU JA UUENE”

12 - 14. JUULIL

Lahemaal, unikaalses ECO-HOSTELIS (www.projekt-kodu.ee)



Inimese kõige suuremaks vaenlaseks ei ole mitte teine inimene, vaid pinge. Kui sa vaatad oma elu, siis näed, et pinget tekitab peaaegu kõik, millega kokku puutud: töötad liiga palju-pinge; töötad liiga vähe - pinge sellest, et raha pole; sööd liiga palju - liigne koormus kehale; sööd liiga vähe - näljapinge ja emotsionaalsed pinged; magad liiga vähe - pinge; magad liiga palju - emotsionaalne pinge, et oled elu maha maganud; mürast tekkiv pinge, suhtepinged jne, kõige suurem pingeallikas on kahtlemata meie treenimata ja puhastamata meel, mis toodab ka enamuse meie kehapingetest.

Suvelaager keskendubki seekord füüsilise tasandi ja meeletasandi pingete vabastamisele, sellele aitab suurepäraselt kaasa puhas loodus, puhas kohalik mahe taimne toit, vaikus ja rahu, loodushääled, ujumine lähedalasuvas meres või järves, rattasõit loodusradadel või lihtsalt mõnus metsajalutuskäik. Mida rohkem keha lõdvestub, seda enam saab ta end ise tervendada ja avaneb ka loovus ning uued perspektiivid elus.

Ööbimine on ilusates valgetes vooditega telkides (NB! Vaata palun pilte Projekt Kodu kodulehelt), kus on korralikud linad, tekid ja padjad. **Võrreldes eelmise aastaga on sel korral meie käsutuses kogu territoorium (kuni P kella 14-ni) ja soovi korral saab ööbida privaatset omaette telgis.** Mõlemal õhtul on saun.. Kohapeal on ka jalgrattad, millega saab mere või järve äärde minna või siis ringi sõita kohalikel matkaradadel. Laagrisse mahub max 16 inimest. Joogatunnid toimuvad suuremas valges joogatelgis.

Alustame reedel (12.07) ühise lõunasöögiga **kell 13.00**, millele järgneb avameditatsioon ja lõpeb pühapäeva õhtul (14.07) õhtusöögiga **kell 18.00**. Laager on praktiline - Kundalini Jooga harjutused ja meditatsioonid.

Päevakava 12.07

12.00 - 13.00 kogunemine, arveldamine, telkidesse jaotumine
13.00 - 14.00 lõunasöök
14.00 - 15.30 avaring ja meditatsioon
15.30 - 16.00 tee
16.00 - 17.30 jooga ja meditatsioon.
18.00 - 19.00 õhtusöök

Päevakava 13 - 14.07

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
16.00 - 17.30 jooga ja meditatsioon
18.00 - 19.00 õhtusöök

VAIKUSERETRIIT 12.07 pärast õhtusööki - 14.07 lõunasöögini (teistega ega välismaailmaga suhtlust ei ole; mobiilid on välja lülitatud; käekell, arvuti, tahvel jäta koju; kogu suhtlus vaid endaga ja loodusega)

Osaluspanus laagri eest on 330€, KS jooga põhigrupi liikmele soodushind 315€ (seekord hind veidi kõrgem, kuna peame kogu territooriumi n.ö välja ostma, samas võimaldab see meile täielikku privaatsust ja omaette olemist ka telkides).

Hind sisaldab:

165.00 laagri tasu (KS jooga põhigrupi liikmele soodushind 150€)
60.00 toiduraha
110.00 majutus, kogu territooriumi rent, jalgrataste laenutus

Osalemiseks on vajalik eelnev registreerimine: kundalinistuudio@gmail.com ja tagastamatu **ettemaksu 100€** tasumine koha kinnituseks **hiljemalt 5.05.**. Pärast registreerimist saadab raamatupidaja ettemaksu arve. Ülejäänud summa saab maksta kohapeal sularahas. **Laagrit korraldab ja viib läbi Piret Jõemägi (Jai Kartar Kaur)**

Tee iseendasse

www.kundalinistuudio.ee