

96 v korak s časom

Shakti Dance®



FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA 4. in 5. december 2020 Plesni studio Intakt, Ljubljana

2020

Festival bo potekal v Studiu Intakt in na spletni povezavi*

Petek, 4. december 2020

17:00–18:45 V korak s časom v skrbi za svoje dobro počutje / Kundalini joga / Harsimran Kaur (Branka Reherman)

Rodimo se z zavedanjem, da vstopamo v kozmično-življenjski cikel, spočetje-rojstvo-življenje-smrt. V času življenja moramo poskrbeti, da smo zavedni, da razvijamo zmernost in da se obvezemo, da skrbimo za svoje telo, dušo in um. To nas bo popeljalo do vitalnega, izrazitega, zmagovitega načina življenja ljubezni, služenja, samozavesti, sreče. Na delavnici se bomo dotaknili tem, kako ohraniti naše telo, dušo in um v dobri kondiciji. Dnevne rutine, zdrava prehrana, sprostitve, vadba, meditacija so ključni elementi našega dobrega počutja.

19:15–21:00 AKAAL & AKASH: brezčasnost in brezprostornost / Shakti Dance®-joga plesa / Karuna Dyal (Maša Vidmar)

Iz neskončnosti v končnost in nazaj, iz večnosti v minljivost in nazaj. Skozi Shakti Dance® - joga plesa, skozi gib in dih, asane v toku, ples in meditacijo bomo raziskovali stik z lepoto večnega in neskončnega v nas, tako da iz miru brezčasnosti in brezprostornosti črpamo za polnost, mehko in milino bivanju tu in sedaj.

Sobota, 5. december 2020

5:30–8:00 Vodnarjeva Sadhana / Amrit Bhagat Singh (Borut Kuhar)

8:00–9:00 Odmor za zajtrk

9:00–9:30 Otvoritev festivala / Dunia Mladenec in organizacijski odbor KJF

9:30–11:30 V korak s časom ... na poti k sebi / Kundalini joga / Dunia Mladenec

V času negotovosti, ko znani življenjski slog ne deluje več in neznano trka na naša vrata, nam občutek strahu daje priložnost, da prikličemo svoje vrline kot sta pogum in sočutje, vadimo strpnost in utrdimo svoje vrednote kot je zaupanje. Vsak korak, ki ga naredimo v smeri nevtralnega opazovanja, je priložnost, da presežemo strah, okrepiamo lastno svetlobo in ravnomo zavestno. To je korak k našemu resničnemu Jazu, v kraljestvo ljubezni.

12:00–14:00 Ozvezdje korakov #1 / Shakti Dance®-joga plesa / Siri Amrit Kaur (Nataša Tovirac)

Pot po kateri stopamo, z njo dihamo in zaznavamo svoje življenje, je še kako pomemben odtis časa ZDAJ in prostora TU. Naj bo naš korak v življenju lahkoten in igriv ples. Na delavnici se bomo s pomočjo ustvarjalnih orodij posvetili pomenu naših raznolikih korakov in njihovim vzorcem ter harmonijam v čuječem plesu posameznika z uglasenostjo skupine.

14:00–15:30 Odmor za kosilo

15:30–16:30 Breathwalk jogijska hoja / program za intuicijo / Katarina Klemenčič

Trenutne okoliščine nas učijo, da se priklopimo na notranje vodstvo in prisluhnemo glasu intuicije. Trening intuicije v nas krepi zaupanje v Božji red in nam pomaga narediti korake izven naših okvirjev.

Vadba vsebuje stoječe ogrevalne vaje, hojo** z izbranim dihalnim vzorcem, ponavljanje mantr v mislih in tapkanje s prsti. Ključni element Breathwalk jogijske hoje je dihanje. Dihanje je gibanje duha v telesu in nas povezuje z neskončno ljubeznijo in inteligenco Kreacije. Zaupajmo ji, vodi nas v naš najvišji potencial!

**kdor ima možnost iti med vadbo v naravo, naj ima pripravljen telefon s slušalkami. Sicer se dihalne vzorce z mantr in tapkanjem lahko izvaja tudi doma v sedečem položaju.

17:00–18:00 Mir v sebi / Gong kopel / Radha Jiwan (Tea Smonker)

V zvočni gong kopeli se bomo uglasili z vibracijo miru v sebi, ki nas bo popeljala onkraj kaosa v notranji svet miru. S kratko uvodno meditacijo se bo naše telo v enosti z zvokom gongov in drugih glasbil globoko sprostito in preklopilo na mir v sebi. Neponovljiva izkušnja duhovnega doživetja ter obnova fizičnega in energetskega telesa v svoji lastni vibraciji, lahko prinese tudi v življenju čudovite rezultate z doživetjem radosti in notranjega miru.

18:00–18:30 Zaključek festivala / Dunia Mladenec in organizacijski odbor KJF

lokacija: Plesni Studio Intakt, Poljanska c. 59, Ljubljana, www.intakt.si

cenik: Cenik velja za Studio Intakt in za spletno povezavo.

Predprijava do 18. 11. 2020 z vplačilom na račun:

člani društva 40 € / ostali 50 €

Prijava po 18. 11. 2020 z vplačilom na račun ali osebno na festivalu:

člani društva 40 € / ostali 60 €

Cena posamezne delavnice: člani društva 20 € / ostali 25 €

prijave: drustvo.kundalini@gmail.com, z zadevo 'prijava na festival'

vplačila: na TRR račun: ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE, Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0510 0801 3157 751, Abanka d. d.

Informacije: www.drustvo-kundalini.si, drustvo-kundalini@gmail.com
031 423 138 (Urša)

*Organizator Zdrženje učiteljev Kundalini Joge si pridržuje pravico do spremembe programa in - v primeru omejitev - izvedbe samo preko spleta (aplikacije ZOOM).

96 EK ONG kar