

96 v objemu SUBTILNE ENOSTI

Shakti  Dance®



FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

2. in 3. december 2022
Plesni Studio Intakt, Ljubljana

2022

Festival bo potekal v Ljubljani in na spletni povezavi*
Informacije: www.drustvo-kundalini.si, drustvo-kundalini@gmail.com, 031 423 138 (Urša)

Petek, 2. december 2022

- 16:30–18:00** **Subtilnost v objemu srca in uma / Kundalini joga / Sukh Ram Kaur (Lidija Batič)**
Izvajali bomo kriyo Heart Connection. Tekom delavnice bomo prešli skozi nežne subtilne meditacije, dodajali senzitivnost uma, ustavili igre in mentalne intrige uma tako, da bomo uporabili um kot frekvenco naše duše. Ko razvijemo stabilen odnos v življenju, v katerem se lahko dvignemo nad čas in prostor, kreiramo srečnost v sebi. Globok instinkt, da začutimo Neskončnost in Enost v sebi, spiritualno večnost.
- 18:15–19:45** **Korak zaupanja / Shakti Dance® - joga plesa / Katarina Fertin**
Sele preko zavedanja, da smo vsi eno in resničnega globokega spoznanja oz. uvida tega dejstva, lahko zaupamo tudi življenju samemu, poti po kateri hodimo, tihim zvokom intuicije in novim možnostim, ki se odpirajo. V objemu enosti se lahko resnično prepustimo ter se pravo zaupanje začne. Preko pretočnih jogijskih asan, plesnih gibov, ritmičnega dihanja, petja, gibanja v skupini se bomo prepustili lastnemu in skupinskemu vodstvu ter s tem preko spontanega dogajanja spoznali, kako lepo je zaupati tistemu, kar vodi vse nas.
- 20:00–21:00** **Večer petja Kundalini manter / Kundalini joga / Gian Dharam Singh (Gorazd Kurent)**
Te mantre nosijo vibracijo miru, blagostanja, povezave in še mnogih kvalitiet. Razumemo in doživljamo jih po njihovem učinku, zato tudi to, da ne razumemo vsake besede nima bistvenega pomena, čeprav to doda še en sloj njihovemu učinkovanju. Povezovali se bomo preko naših glasov, medsebojno in s sabo.

Sobota, 3. december 2022

- 5:00–7:30** **Vodnarjeva Sadhana / Tomaž Žerovnik**
- 7:30–8:30** **Odmor za zajtrk (hrana v lastni režiji)**
- 8:30–9:00** **Otvoritev festivala / Dunia Mladenic in organizacijski odbor festivala**
- 9:00–11:00** **Subtilnost življenja / Kundalini joga / Dunia Mladenic**
Življenje je subtilno in zasidrano v nematerialnem, mi pa smo navajeni posvečati pozornost predvsem temu, kar imamo in kar nam pet čutil omogoča zaznati. Prepoznavamo polarnost okrog nas, a se bolj redko spomnimo polarnosti znotraj nas. Želimo si lepe in skladne odnose, vendar prepogosto zanemarjamo nevidno ozadje odnosa, ki ga ustvarjamo s svojo namero in naravnostjo.
- 11:30–13:00** **V objemu subtilne enosti / Shakti Dance® - joga plesa / Ana Rozman**
Enost je prostor onkraj dualnosti. Je prostor duhovnega, božanskega. Ta prostor nam je vsem dostopen, do njega pa nam lahko pomaga praksa joge plesa. Ko s pomočjo diha umirjamo svoj mentalni in čustveni svet ter prek jogijskih vaj v gibanju odpremo energetske tokove v telesu in ga naredimo bolj pretočnega, potem so nam vrata v občutje enosti odprta. Začutimo jo znotraj sebe in nato iz tega svetega prostora – zaplešemo. Ko subtilna enost prežame naš ples, ta ples postane nekaj svetega, obrednega. Postane izraz naše duše.
- 13:00–14:30** **Odmor za kosilo (hrana v lastni režiji)**
- 14:30–15:30** **Meditacija za umirjenost in mir / Kundalini joga / Shabardras Kaur (Marta Lovše)**
Nežna meditacija nas bo popeljala v stanje umirjenosti in miru, da prepoznamo samega sebe.
- 16:00–17:30** **Enotnost = mir = stabilnost = blaginja / Kundalini joga / Pavan Atma Kaur (Maja Lešnik)**
V zaključnem krogu se bomo povezali, predali letu 2022 kar je za predati in se pripravljali na nove začetke, na nove korake v letu 2023.
- 17:30–18:00** **Zaključek festivala / Dunia Mladenic in organizacijski odbor festivala**

- lokacija: Plesni Studio Intakt, Poljanska cesta 59, Ljubljana // cenik velja tudi za spletno povezavo
- cena delavnic: Predprijava do 18. 11. 2022 z vplačilom na račun:
Cena za celotni festival: člani društva 30 € / ostali 50 €
Prijava od 18. do 30. 11. 2022 z vplačilom na račun, kasneje osebno na festivalu:
Cena za celotni festival: člani društva 40 € / ostali 60 €
Cena posamezne delavnice: člani društva 15 € / ostali 25 €
- prijave: drustvo.kundalini@gmail.com, z zadevo 'prijava na festival'.
Navedite, ali se boste udeležili dogodka v Ljubljani ali po spletni povezavi.
- vplačila: na TRR račun: ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, NKBM.

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

