

# 96 mir v meni mir okrog mene

Shakti  Dance®



**FESTIVAL KUNDALINI JOGE**  
IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

**29. in 30. november 2024** **2024**  
Center Zana, Ljubljanska c. 25, Velenje

Festival bo potekal v Velenju in na spletni povezavi\*  
Informacije: [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si), [drustvo-kundalini@gmail.com](mailto:drustvo-kundalini@gmail.com), 031 423 138 (Urša)

## Petek, 29. november 2024

- 18:00–19:30** **Kako lahko doživimo izkušnjo notranjega miru? / Kundalini joga / Pavan Atma Kaur (Maja Lešnik)**  
S kundalini jogo bomo pripravili naše fizično in subtilno telo, da vibrira na frekvenci miru. Skozi meditacijo pa bomo negovali svoj notranji prostor, da bi bil dovzeten za Mir, ki živi v nas, okoli nas in povsod. Toplo dobrodošli, da skupaj otvorimo letošnji festival, festival MIRU.
- 20:00–21:00** **Mir v meni – mir okoli mene / Harsimran Kaur (Branka Reheman)**  
»Tišina, ki se najbolj približa izražanju neizrekljivega je glasba« -Aldous Huxley. Telo je kot instrument, saj energetska sestava naših teles temelji na akustični resonanci. Pozorni moramo biti na kakovost zvoka in jezika, ki ju govorimo in pojemo. Lahko eksperimentiramo z uporabo zvoka, mantre, meditacije, svetih spisov in glasbenih not, da izkusimo, kako se počutimo in kako spremenijo naša življenja.

## Sobota, 30. november 2024

- 5:00–7:30** **Vodnarjeva Sadhana / Tomaž Žerovnik**
- 7:30–8:30** **Skupni zajtrk**
- 8:30–9:00** **Otvoritev festivala / Dunia Mladenič in organizacijski odbor festivala**
- 9:00–10:30** **Zaupam toku življenja / Kundalini joga / Dunia Mladenič**  
Življenje teče in prinaša pestro izbiro izkušenj, ene si želimo, druge se nam zdijo dolgočasne, nekaterih pa si sploh ne želimo. Dokler se borimo s tokom življenja, ni miru. Ko zaupamo toku življenja, je mir naravno stanje v nas in okrog nas.
- 11:00–12:30** **Prislunhni in naj zažari ... / Shakti Dance®- joga plesa / Anka Hvale**  
»Ko prislunhno notranjemu glasu, postane naše zunanje življenje polno miru.« -Sri Cinmoy. Zato naj zažari v nas topla iskra, ki razsvetljuje, ko jo delimo z drugimi. Povežimo se odprtih src, da se vibracije prepletejo skozi glb in dih. Da naši glasovi stkejo harmonijo zvokov, ki izpolnjujejo prostor. Naj nas objame melodija, ki zaziblje telo, ko nas preplavi mir.
- 12:30–14:00** **Kosilo**
- 14:00–15:00** **Ponavljanje mantre je pot do ljubezni, je pot do miru / Saparya Dasi (Katja Rostohar)**  
Ljudje smo tako zaposleni z materialnim svetom in sabo, da pozabimo na Božansko Ljubezen. Ljubezen poskušamo najti v zunanjem svetu, drugih ljudeh, na delavnica, potovanjih okrog sveta ... a potrebno je potovanje v sebe (ne navzven): ne išči ljubezni v drugih, poišči jo v sebi. Spoznaj kako blizu si tej Božanski Ljubezni, ki je znotraj vsakega srca . Ko smo napolnjeni z Ljubeznijo, imamo mir v srcu. Predstavljen bo pomen manter, zakaj in kako jih ponavljamo, kakšen je vpliv mantre na naše fizično, mentalno, duhovno telo in seveda našo dušo. Poglobili se bomo v različne načine čantanja mantre ter spoznali zanimive zgodbe svetnikov in Gurujev, ki so spoznali moč mantre.
- 15:30–17:00** **Poveži se s svojim srcem in začuti mir / Kundalini joga / Ananda Devi Kaur (Stanka Mlakar)**  
Naše srce je središče zavedanja. S to vadbo bomo odprli pot k sebi in k svojim pristnim čustvom. Začutili bomo še bolj svoj Izvorni Jaz, zaslišali njegov glas in se prepustili njegovemu vodstvu. Naš um se bo uskladil s frekvenco srca in začutili bomo mir.
- 17:00–17:30** **Zaključek festivala / Dunia Mladenič in organizacijski odbor festivala**

lokacija: Center Zana, Ljubljanska cesta 25, Velenje // [cenik velja tudi za spletno povezavo](#)

cena delavnic: Predprijava do 19. 11. 2024 z vplačilom na račun:  
Cena za celotni festival: člani društva 50 € / ostali 70 €

Prijava od 20. 11. 2024 z vplačilom na račun ali osebno na festivalu:  
Cena za celotni festival: člani društva 70 € / ostali 90 €  
Cena posamezne delavnice: člani društva 20 € / ostali 30 €

cenik: Hrana: zajtrk 5 € / kosilo 15 €; nočitev: v sobi 15 € / v dvorani 10 €

prijave: [drustvo.kundalini@gmail.com](mailto:drustvo.kundalini@gmail.com), z zadevo 'prijava na festival'.  
[Navedite, ali se boste udeležili dogodka v Velenju ali po spletni povezavi.](#)

vplačila: na TRR račun: ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,  
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, OTP banka.

\*Organizator Zdrženje učiteljev Kundalini Joge si pridržuje pravico do spremembe programa in - po potrebi - izvedbe samo preko spleta (aplikacije ZOOM).