

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

29. in 30. november 2024

Center Zana, Ljubljanska c. 25, Velenje

2024

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 Reherman)*

»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, mantr, 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 Mladenić in organizacijski odbor festivala*

9:00–10:30 Zaupam toku življenja / Kundalini joga / *Dunia Mladenić*

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 Prisluhnimo in naj zažari ... / Shakti Dance®- joga plesa / *Anka Hvale*

»Ko prisluhnemo notranjemu glasu, postane naše zunanje življenje polno miru.« -Sri Cinmoy. Zato naj zažari v nas toplá iskra, ki razsvetljuje, ko jo delimo z drugimi. Povežimo se odprtih src, da se vibracije prepletejo skozi gib 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 mantr 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 delavnicah, 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 mantr, zakaj in kako jih ponavljamo, kakšen je vpliv mantr na naše fizično, mentalno, duhovno telo in seveda našo dušo. Poglobili se bomo v različne načine čantanja mantr ter spoznali zanimive zgodbe svetnikov in Gurudev, ki so spoznali moč mantr.

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 pristinim 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 Mladenić in organizacijski odbor festivala*