

**Formularz zgłoszeniowy na programy:
Wakacje z Jogą Ustka 6–29 wrzesień 2016
I/ALBO**

Weekend Doszkalający dla Nauczycieli Sivanandy 17-18 wrzesień 2016

Program Wakacje z Jogą odbywa się wyłącznie w podanych terminach.

Imię, nazwisko _____

Adres _____

Telefon _____

E-mail _____

Data przyjazdu _____ Data wyjazdu _____

Czy uczestniczyłeś wcześniej w programie Wakacje z Jogą? nie / tak

Od kiedy praktykujesz jogę: _____ Jak się o nas dowiedziałeś? _____

Cena: 1 dzień: 200 zł, 1 tydzień: 1200 zł
Płatności dokonuje się w gotówce w dniu przyjazdu.

Weekendowe Warsztaty Doszkalające dla Nauczycieli Jogi Sivanandy: 17-18.09.2016

Koszt za osobę: 199zł w cenę wliczone jest:

Zakwaterowanie/2 noclegi, 2 wegetariańskie posiłki dziennie, program warsztatu jogicznego.

Płatności dokonuje się w gotówce w dniu przyjazdu.

Zgłaszam swój udział w Warsztacie Doszkalającym dla Nauczycieli Jogi Sivanandy.
Miejsce i rok ukończenia TTC: _____

WAŻNE: zakwaterowanie, w zależności od dostępnych miejsc, jest w ośrodku Leśnik, gdzie odbywa się kurs. W sytuacji braku miejsc zapewniamy zakwaterowanie w hotelu, który znajduje się w odległości 15–20 minut spacerem lub 5 minut jazdy samochodem od ośrodka.

Aby utrzymać czystą i wzniosłą atmosferę w miejscu kursu, konieczne jest stosowanie się do zasad wolontariatu i codziennej praktyki.

1. Mięso, ryby, jajka, czarna herbata, kawa, alkohol, tytoń, są zabronione w trakcie trwania kursu. Niestety nie ma możliwości spełnienia osobistych wymogów żywieniowych wykraczających poza ramy jogicznej diety wegetariańskiej. Obowiązuje całkowity zakaz narkotyków – konsumpcji, częstowania i handlu. Jeśli wiesz, że ktoś bierze lub rozprowadza narkotyki, jesteś zobowiązany natychmiast zgłosić ten fakt prowadzącym kurs. Miejsce kursu nie jest hotelem, a pobyt nie jest wakacjami. Wasze zachowanie – prywatne i publiczne – powinno wzmacniać duchową atmosferę miejsca. Nie marnujcie waszej Prany (energii życiowej) na bezsensowne aktywności.
2. Nie wolno kąpać się nago.
3. Po godzinie 22.30 obowiązuje cisza nocna.
4. Zasady panujące w sali do medytacji: należy zachować szczególną czystość. Przed zajęciami należy umyć przynajmniej twarz, dłonie i stopy. Unikać niepotrzebnych rozmów. To miejsce jest przeznaczone do medytacji i modlitwy.
5. Odtwarzanie muzyki w ośrodku jest zabronione. Obowiązuje zakaz przynoszenia telefonów komórkowych na zajęcia asan, medytacje i wykłady.
6. Nagrania audio, video, zdjęcia: prosimy o nierobienie zdjęć z fleszem podczas zajęć. Publikacja wszelkich zdjęć z Międzynarodowego Kursu dla Nauczycieli lub/i przedstawiających nauczycieli lub organizatorów reprezentujących Sivananda Yoga Vedanta wymagają poprzedniej pisemnej zgody organizacji i osób znajdujących się na zdjęciu. Nagrania audio i wideo działania organizacji Sivananda Yoga Vedanta są zakazane.
7. Aby zapobiec pożarom, świeczki i kadzidełka wolno palić tylko w sali do medytacji. Zakaz palenia ognisk!
8. Centra Sivananda Yoga Vedanta sugerują powstrzymanie się od wszelkich zachowań o charakterze seksualnym. Prosimy o dostosowanie waszego stroju do atmosfery kursu i miejsca pobytu.

Data _____ Akceptuję regulamin-Podpis: _____

Prosimy wysłać wypełniony i podpisany formularz na adres: poland@sivananda.net

Szczegółowe informacje o programie Wakecje z Joga

Co ze sobą zabrać:

Mata do jogi, poduszka do medytacji, przybory toaletowe, kocyk/chusta, latarka, ciepłe i wygodne ubrania, kapcie i wygodne buty do chodzenia. Ręczniki i pościel zapewnia hotel „Leśnik”. Wszystkie akcesoria do jogi są dostępne w naszym butik.

Program dnia:

5.30: Pobudka

6.00: Medytacja, śpiewanie mantr I wykład

8.00: Sesja Jogi: Asany i Pranajamy

10.00: Wegetariańskie śniadanie

12.00: Wykład

16.00: Sesja Jogi: Asany i Pranajamy

18.00: Wegetariańska obiado-kolacja

20.00: Medytacja, śpiewanie mantr I wykład

Możliwe okazjonalne zmiany w programie dnia.

Wydarzenia specjalne:

9–14 wrzesień: Medytacje z Indi południowych

Pudża i Jantra z Kapłanem z Kareli, Południowe Indie. Jantra jest medytacyjną figurą geometryczną, która symbolizuje wymiar duchowy. Czyste, żywe kolory z natrulanych pudrów występujących w przyrodzie symbolizują siłę wszystkich pięciu elementów przyrody, które podczas Pudży symbolicznie wzmacniają wszystkich jej uczestników. .

24-26 wrzesień: Ajurweda w życiu codziennym z Angela Hope-Murray

Angela Hope-Murray, D.O., praktykuje medycynę nie konwencjonalną od ponad 30 lat. Naucza Ajurwedy na całym świecie.

17-20 wrzesień: *Mądrość Wschodu w Muzyce* gość honorowy SriVenugopal Goswami.

Czytanie i wykłady na temat klasycznych tekstów jogicznych s książki Śrimad Bhagavatam, przy akompaniamencie Indyjskich muzyków.

27 – 29 wrzesień: Taniec indyjski z Rajyashree Ramesh

Rajyashree Ramesh jest mistrzynią i doskonałą znawczynią klasycznego południowindyjskiego tańca świątynnego Bharata Natyam. Wykład, warsztat i pokaz.

Weekend Doszkalający dla Nauczycieli Jogi Sivanandy

17-18 wrzesień: KOLEJNY KROK W NAUCZANIU JOGI

Ze Swami Durgananda i Swami Sivadasananda, Yoga Acharyas

Zajęcia teoretyczno-praktyczne pogłębiające wiedzę I umiejętności nauczycielskie.

Szczegóły na stronie: sivananda.eu

Zapraszamy
Om Shanti Om