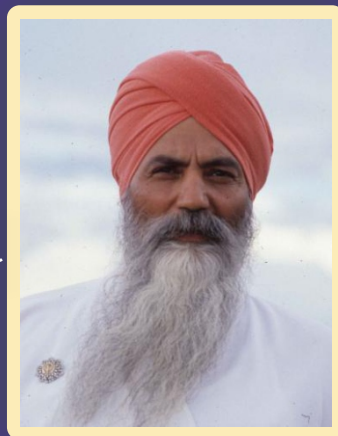


*Temeljna resnica je spoznati,
občutiti in izkusiti življenje znotraj sebe.
Običajno življenje znotraj nas občutimo
in okušamo v povezavi z okolico.
Tako občutimo okolico in ne življenja.
Kdor izkuša življenje, izkuša vir življenja.
Kdor izkuša vir življenja, pozna neskončnost.
Takšna oseba pozna preteklost,
sedanjost in prihodnost.*

Yogi Bhajan



LOKACIJA:

CITYOGA center
Ulica Jožeta Jame 12, 1210 Ljubljana - Šentvid
www.cityoga.org

CENIK:

Celoten festival v predprijavi do 31. 10. 2017: 108 € (darilo: knjiga Učenja Yogi Bhajana)
Od 01. 11. 2017 dalje: 125 €
Cena za pare za celoten festival: 180 € (darilo: knjiga Učenja Yogi Bhajana)
Ena delavnica: 20 €
Zvočna kopel: 10 €
Petek: 25 €
Sobota: 60 €
Nedelja: 50 €

PRIJAVE:

drustvo.kundalini@gmail.com, z opombo "prijava na festival"

Vplačila na račun društva:

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE
Grošljeva ulica 8, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0510 0801 3157 751
Abanka Vipa, BIC: ABANSI2X

Informacije na tel.: 041 874 301 (Marta)

Festival organizira Društvo učiteljev Kundalini joga Slovenije.
www.drustvo-kundalini.si
Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

Ko pride tvoj čas, začni, in napetost bo izginila.



Kundalini Joga festival

Slovenija

Ljubljana, 24. do 26. november 2017

Petek

16:30–16:55 **REGISTRACIJA**

17:00 **OTVORITEV FESTIVALA**, Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)

17:30–19:30 **TOK KOZMIČNE ZAVESTI**, Kundalini joga, Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)

Bog ne čaka. Med Ek in Kar ni pavze, vse kar si zamisli, uresniči takoj. Maja pa nam zalepi oči in ušesa, da ne vidimo resničnosti in se zatakne v občutkih fizičnega telesa. Zato ne zaznavamo posledic svojih dejanj in nedejanj.

Vlijmo se v tok kozmične zavesti in naredimo vse ob pravem času!

20:00–21:00 **ZVOČNA KOPEL**, Roman Gostiša, gongi

Sobota

5:00–7:30 **VODNARJEVA SADHANA**, Onkartej Kaur (Katja Rostohar)

8:00–8:45 **REGISTRACIJA**

9:00–11:00 **ČAS JE SPOROČILO ŽIVLJENJA**, Kundalini joga, Sukh Ram Kaur (Lidija Batič)
V življenju smo pogosto pod različnimi pritiski v službi, pri delu z otroki, v družini, v prostem času. Vzdržati pritisk časa, ga sprejeti in z njim ravnati v uglašnem živčnem sistemu je umetnost, a hkrati sposobnost, ko se kreira naša intuicija in milost. Okrepimo naš živčni sistem, povečujemo njegovo kapaciteto in zmožnosti za izbiro odličnosti trenutkov, ki jih potrebujemo v življenju.

11:30–13:30 **SUNIANI. Ko je čas na vas, začnite poglobljeno poslušati.** Kundalini joga, Dunia Mladenič

Modreci poglobljeno poslušajo zemeljske in duhovne svetove. Poglobljeno poslušanje razširi zavest, prinaša milost in izpostavlja naše vrline. S poglobljenim poslušanjem v vsakdanjem življenju zaživimo onkraj omejitev naših predsodkov in podzavestnih vzorcev, vidimo onkraj površine in intuitivno dojemamo bistvo življenjskih situacij, lahko dosegamo kar je bilo prej za nas nedosegljivo. Štiri kitice v Japji Sahib pesnitvi so posvečene poglobljenemu poslušanju - suniai.

15:00–17:00 **IN VENDAR SE VRTI**, Shakti Dance®, Siri Amrit Kaur (Nataša Tovirac).

Skozi dih-gib-ples prana najde pot, v trenutku lahko ujamemo glas tišine v gibanju, takrat časa ni, ko v meditaciji skoraj hipnotičen ples ugasne um. In potem je vse jasno iz nas spregovori modrost duše, ki govori iz srca, ki ve in zaupa. Uglašeni z veseljem se vrtimo v pravo smer.

17:30–20:30 **SIMBOLIKA TELESA, KUNDALINI JOGA, REFLEKSOTERAPIJA**, Kundalini joga, Gobind Hari Kaur (Ana Korošec)

Naše celotno telo je simbol. Simbolizira Boga – Univerzum v materiji, in če bi radi dojeli Boga, moramo spoznati sami sebe. Stopala so povezana s subtilnim telesom in simbolično predstavljajo vrata duše.

Na njih se odražajo vsi organi v obliki con. Z masažo teh con lahko zaznamo stanje naših organov oz. celotnega organizma in obenem vzpostavimo ponovno psihofizično ravnovesje.

Nedelja

5:00–7:30 **VODNARJEVA SADHANA**, Shabadras Kaur (Marta Lovše)

8:00–8:45 **REGISTRACIJA**

9:00–11:00 **ZVOČNA DELAVNICA S POSODAMI**, Birman Shrestha

Na delavnici se bomo seznanili z zvočnimi posodami, spoznali njihov zvok, način igranja nanje. S kratko meditacijo vas bom popeljal "nazaj domov", saj vsaka posoda resonira zvok OM, ki je izvor vsega, kar obstaja. Je prvotni zvok, iz katerega se je začelo razvijati življenje.

11:30–13:30 **PRVI KORAK K HARMONIČNEMU PLESU SPREMEMB**, Shakti Dance®, Sat Pavan Kaur (Petra Smrtnik)

Na delavnici joge plesa se bomo odpri za globalne spremembe v življenju. Ni važno, kako majhen bo prvi (plesni) korak, začni in napetost bo v trenutku izginila. To ti bo dalo zagon za spreminjanje in rast.

15:00–17:00 **KUNDALINI JOGA IN ŠOLA**, Kundalini joga, Bhajan Nam Kaur (Franceska Žumer)

Kundalini joga, prirejeno za potrebe osnovnošolskih učencev, lahko uspešno vključimo v vzgojno-izobraževalno delo. Pripomaga k hitrejšemu in učinkovitejšemu napredovanju v osvajanju znanja, razvijanju socialne in čustvene inteligence, učenju vrstniškega nenasilja, razbremenitvi stresnih situacij in marsikaj drugemu.

17:00–17:30 **ZAKLJUČEK FESTIVALA**, Prabunam Kaur (Anastasia Preložnik)

