

My
★ MOMENT

Leisk sau patirti

7 dienu
Moterų
kelionė



TENERIFE
2025 11 22-29





STOVYKLOS PROGRAMA

Tai septynių dienų patirtinė kelionė, kurioje susijungia kūno praktikos, kūryba, gamta ir sąmoningas dėmesys sau. Programos struktūra sukurta taip, kad kiekviena veikla papildytų kitą: judesys nuramina nervų sistemą, kūryba padeda išreikšti vidines būsenas, o bendros patirtys stiprina bendruomenės jausmą.

Šios stovyklos metu dirbsime su moters energijos centrų tematika – nuo stabilumo ir vidinio saugumo iki kūrybiškumo, intuicijos ir saviraiškos. Praktikos pasirinktos taip, kad jos veiktų ne tik protą, bet ir kūną: per kvėpavimą, judesį, kūrybą ir patyrimą.

Moksliniai tyrimai rodo, kad būtent tokios integruotos patirtys – apjungiančios kūno judesį, sąmoningą kvėpavimą ir kūrybinę veiklą – padeda reguliuoti nervų sistemą ir mažinti lėtinį stresą (Harvard Health Publishing, 2020).

ĮVADINĖ PASKAITA APIE MOTERS ENERGETINIUS CENTRUS

Stovyklos pradžioje vyks įvadinė paskaita apie energetinius centrus ir jų reikšmę žmogaus emocinei bei fizinei būsenai.

Energetinių centrų sistema – dažnai vadinama čakromis – Rytų tradicijose naudojama kaip modelis, padedantis suprasti ryšį tarp kūno, emocijų ir sąmonės. Šiuolaikinėje psichologijoje ši sistema dažnai interpretuojama kaip simbolinis būdas tyrinėti žmogaus psichologines būsenas: saugumo jausmą, savivertę, kūrybiškumą, gebėjimą komunikuoti ar pasitikėti savo intuicija.

Ši paskaita padės geriau suprasti, kaip kiekviena stovyklos praktika – kvėpavimas, joga, kūryba ar balsas – gali padėti stiprinti skirtingus vidinius resursus.

Mai Ram Yoga

Reguliari joga gerina kūno lankstumą, mažina stresą ir stiprina emocinį atsparumą. Tyrimai rodo, kad sąmoningas judesys ir kvėpavimas gali sumažinti kortizolio lygį ir pagerinti bendrą savijautą (National Institutes of Health).





RYTINĖS KVĖPAVIMO IR JOGOS PRAKTIKOS

Kiekvieną dieną pradėsime sąmoningu kvėpavimu ir Mai Ram jogos praktika.

Prieš jogos užsiėmimą atliksime kvėpavimo pratimus, skirtus aktyvuoti skirtingus energetinius centrus.

Kvėpavimo praktikos padeda stabilizuoti nervų sistemą, gerina deguonies cirkuliaciją ir padeda kūnui pereiti iš įtampos į atsipalaidavimo būseną.

Po kvėpavimo seks Mai Ram joga – integruota praktika, apjungianti asanas (kūno padėtis), pranayamą (kvėpavimo valdymą) ir shavasana – gilaus atsipalaidavimo fazę. Ši praktika trunka apie 90 minučių ir yra pritaikyta šiuolaikiniam žmogui, siekiant subalansuoti fizinę ir emocinę būseną.



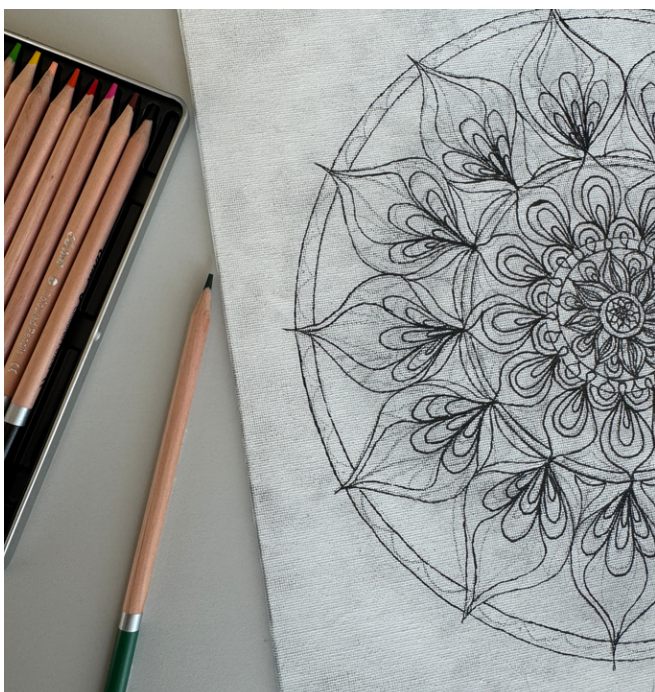
MAISTAS – SĄMONINGA IR KŪNĄ PALAIKANTI MITYBA

Stovyklos metu maistui rūpinsis PastelVerde – holistinės augalinės mitybos šefė, kuri kurs lengvą, estetišką ir kūną palaikantį maistą.

Jos virtuvė – augalinė, be glitimo ir pieno produktų, tačiau kupina spalvų, tekstūrų ir netikėtų derinių. Kiekvienas patiekalas kuriamas taip, kad neapsunkintų, o suteiktų energijos ir lengvumo pojūtį.

Tai maistas, po kurio nesinori sustoti – norisi gyventi, judėti ir jausti daugiau.

Maistas šioje stovykloje yra ne tik fizinis maitinimas, bet ir patirties dalis – jis padeda išlaikyti vidinį balansą, geresnę savijautą ir palaiko visų praktikų poveikį. Tai mityba, kuri dera su kūnu, ritmu ir visa stovyklos patirtimi.



MANDALŲ PIEŠIMO TERAPIJA

Antroje dienos pusėje keletą dienų skirsime mandalų piešimo terapijai.

Mandalos – tai simboliniai apskritimo formos piešiniai, kurie nuo seno naudojami meditacinėse ir savistabos praktikose. Psichologas Carl Gustav Jung mandalą laikė universaliu žmogaus vidinio pasaulio simboliu, padedančiu integruoti emocijas ir patirtis.

Piešimo procesas leidžia saugiai išreikšti tai, kas kartais sunkiai įvardijama žodžiais. Spalvos, formos ir pasikartojantis ritmas veikia raminančiai, padeda susitelkti ir stiprina vidinį balansą.

Šios praktikos metu kursime mandalas, susijusias su moteriškos energijos stiprinimu – kūrybiškumu, intuicija, emociniu balansu ir saviraiška.



MOLIO DIRBTUVĖS – STOVYKLOS ATIDARYMO CEREMONIJA

Stovyklos pradžioje dalyvausime kūrybinėse molio dirbtuvėse.

Tenerifė yra vulkaninės kilmės sala, todėl molis čia turi ypatingą simbolinę reikšmę. Jį nuo seno naudojo pirmieji salos gyventojai – Guanche žmonės, kurie keramiką lipdydavo rankomis, be žiedo, poliruodami paviršių akmenimis.

Dirbtuvių metu kiekviena dalyvė nulipdys nedidelį puodelį iš vulkaninio molio. Šis procesas lėtas ir meditacinis – jis leidžia susitelkti į kūrybą, pajusti medžiagą ir kurti savo rankomis. Puodeliai bus išdegti krosnyje ir paskutinę stovyklos dieną taps ypatingos ceremonijos dalimi.



GARSO TERAPIJA (TERAPINIS BŪGNAS)

Viena iš giliausių stovyklos patirčių – garsų terapija su terapiniu būgnu.

Gilus, ritmiškas būgno garsas veikia per kūną ir nervų sistemą – padeda sumažinti įtampą, nuraminti mintis ir pasiekti gilesnę atsipalaidavimo būseną.

Pasikartojantis ritmas natūraliai sinchronizuoja kvėpavimą ir kūno pojūčius, todėl lengviau atsipalaiduoti ir paleisti susikaupusių vidinę įtampą. Tai patirtis, kuri veikia ne per analizę, o per pojūtį.



BALSO ATVĖRIMO PRAKTIKA

Balso atvėrimo praktika skirta padėti žmogui išlaisvinti natūralų balsą ir sustiprinti saviraišką.

Balsas yra glaudžiai susijęs su emocijomis ir nervų sistema. Kai žmogus patiria įtampą ar nesaugumą, dažnai keičiasi ir balso tonas – jis tampa silpnesnis, labiau suspaustas.

Per kvėpavimo, rezonanso ir garsų pratimus ši praktika padeda atpalaiduoti kūną, pagerinti kvėpavimą ir sustiprinti pasitikėjimą savimi kalbant ar dainuojant.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vokalinės vibracijos ir garsų praktikos gali stimuliuoti klajoklinį nervą (vagus nerve), kuris atsakingas už nervų sistemos reguliavimą ir emocinį balansą.



ŽYGIS Į GUAJARA KALNĄ

Vieną dieną skirsime žygiui į Guajara kalną – vieną įspūdingiausių vietų Tenerifėje.

Iš čia atsiveria vulkaniniai kraštovaizdžiai ir Teidės ugnikalnis. Buvimas gamtoje padeda nuraminti mintis, sumažinti stresą ir atkurti vidinį aiškumą. Tai patirtis, kuri leidžia atsitraukti nuo kasdienybės ir grįžti į save.

Tai bus galimybė pamatyti tikrąjį salos grožį ir atsitraukti nuo kasdienio tempo.



ERDVĖ POILSIUI IR INTEGRACIJAI

Be veiklų, svarbi ir erdvė tarp jų.

Stovykloje turėsi laiko poilsiui, tylai, pokalbiams ir buvimui su savimi. Maža moterų grupė kuria saugumo, atvirumo ir tikro ryšio jausmą.

Tai leidžia ne tik patirti, bet ir iš tikrųjų įsisavinti pokytį.



STOVYKLOS UŽDARYMAS – KAKAVOS CEREMONIJA

Paskutinę stovyklos dieną susitiksime kakavos ceremonijoje.

Ceremoninė kakava nuo seno naudojama Centrinės Amerikos kultūrose kaip širdies atvėrimo ritualas. Kakavoje esantys natūralūs junginiai gali skatinti kraujotaką, koncentraciją ir emocinį atvirumą.

Šio ritualo ypatingumas bus tas, kad kakavą gersime iš savo pačių nulipdytų puodelių. Tai simbolinis momentas, kuriame susijungia keturios stichijos: žemė (molis), ugnis (degimas), vanduo (gėrimas) ir oras (bendras buvimas).

Tai taps ramia stovyklos patirties integracija prieš grįžtant į kasdienį gyvenimą.



7 DIENŲ MOTERŲ KELIONĖ TENERIFĖJE

Lapkričio 22–29 d.

Kviečiame tave į patirtinę kelionę, kurioje susijungia kūno praktikos, kūryba ir sąmoningas dėmesys sau. Tai laikas, skirtas sustoti, nuraminti mintis, atkurti ryšį su savimi ir patirti vidinį balansą.

Šios kelionės metu per kvėpavimą, judesį ir kūrybą gilinsiesi į savo vidines būsenas, geriau supras save ir išsineši praktinius įrankius, kuriuos galėsi taikyti kasdienybėje.

Mūsų tikslas – sukurti saugią, estetišką ir kokybišką erdvę, kurioje galėtum atsipalaiduoti, atsitraukti nuo kasdienio tempo ir patirti tikrą vidinį pokytį.

Į kainą įskaičiuota:

- apgyvendinimas modernioje viloje dviviečiuose kambariuose;
- kasdienės kvėpavimo ir jogos praktikos;
- įvadinė paskaita apie vidinius energetinius centrus;
- mandalų piešimo terapijos sesijos;
- molio dirbtuvės (asmeninio puodelio kūrimas);
- garsų terapija su terapiniu būgnu;
- balso atvėrimo praktika;
- žygis į Guajara kalną;
- kakavos ceremonija (stovyklos uždarymas);
- profesionalios šefės ruošiamas subalansuotas augalinis maistas;
- laikas poilsiui, integracijai ir bendrystei;

Neįskaičiuota:

- skrydžio bilietai į Tenerifę; (suteikiu pagalbą įsigyjant skrydžio bilietus)
- asmeninės išlaidos;
- kelionės draudimas;

Kaina:

Early bird (iki liepos 1 d.) – 1299 EUR

Pilna kaina – 1499 EUR

Rezervacija:

Vietai rezervuoti mokamas 400 EUR avansas, likusi suma mokama atvykus į stovyklą.



My
★ MOMENT

Susitikime ten, kur šviečia saulė.
Ten, kur padėsiu atrasti Tavo
gyvenimo momentus.

Julija Placienė



TENERIFE
2025 11 22-29