



ARTIHOST

YOGA

Antradieniais

18:00h

Registruokis dabar!



# ARTIHOST Yoga

ŠRI ŠRI JOGA – tai gryna ir autentiška jogos forma. Tai - jogos praktika, harmonizuojanti kūną, kvėpavimą, protą ir sielą.

Kurso metu išmoksite kaip taisyklingai atlikti Saulės pasveikinimą, kitas asanas (jogos pozas), kurios naudingos ne tik fiziniam kūnui, bet ir jūsup mintims, dvasiniam kūnui.

Bus išmokstama specialių jogų kvėpavimų, kuriuos panaudosite ne tik jogos praktikoje, bet ir gyvenime, kovojant su stresu, nemiga, depresija, antsvoriu.



# Ką suteikia ARTIHOST ?

## Yoga



### Protui

1	Vysto intuiciją
2	Mažina įtampą
3	Aštrėja intelektas
4	Gerėja atmintis
5	Didėja aiškumas
6	Atsiskleidžia kūrybiškumas

### Kūnui

1	Sustiprina vidaus organus ir pagerina jų veiklą
2	Didėja lankstumas
3	Stiprina raumenis ir kaulus
4	Gerina laikyseną ir kūno centruotumą
5	Gerina virškinimą, medžiagų apytaką ir imunitetą
6	Gerina neurologinių ir endokrininių organų veiklą



# ARTIHOST

## Yoga Klausimynas

- **JOGOS INSTRUKTORĖ:** Milda-akredituota Šri Šri Jogos mokytoja, baigusi kursus Indijoje. „Pasitikėjimas savimi yra super galia. Tik kai pradedame tikėti savimi, pradeda vykti stebuklai“.
- **KAM TINKA?** Puikiausiai tinka tiek pradedantiesiems, tiek pažengusiems jogams
- **TRUKMĖ:** 1 valanda



# ARTIHOST

## Yoga

# ką pasiimti su savim?

- Patogius drabužius
- Jogos kilimėlj (dėl higienos geriausia turėti savo kilimėlj. Jeigu neturite, duosime vieną iš savo 30 laisvų)

- 
- Apklotą
  - Vandens

# ARTIHOST kur ir kada?

Yoga



Antradieniais  
18:00-19:00

Savanorių. a. 12, Panevėžys  
Centrinis įėjimas, 3 aukštas  
Ieškokite ant durų ARTIHOST

# ARTIHOST

## Yoga

kiek kainuoja?

### Standartinis

#### 25 eur

- Nemokama įvadinė pamoka (nepasirinkus plano 10 eur)
- Naudojimas virtuvėle
- Dušas
- Narystės atostogos iki 30 d.
- Sutarties perrašymas kitam asmeniui
- Mokėjimas kas mėnesį
- Sutartis terminuota 6 mėn.

Registracija

### Lankstus

#### 30 eur

- Nemokama įvadinė pamoka (nepasirinkus plano 10 eur)
- Naudojimas virtuvėle
- Dušas
- Sutarties perrašymas kitam asmeniui
- Mokėjimas kas mėnesį
- Sutartis  
NETERMINUOTA

Registracija



# ARTIHOST

Artihost – šiandien apsistok, pasidarbuok ir apsilankyk spektaklyje ar galerijoje, rytoj pradėk nuo jogos, susipažink su keliautojais iš viso pasaulio ir patyrinėk meno ir kultūros žemėlapij Panevėžyje. Laukiame jūsų arti Autobusų stoties ir Laisvės aikštės ir turime jums klausimą refleksijai „What kind of ART I HOST?“

[Artihost.eu](http://Artihost.eu) | [@artihost](https://www.instagram.com/artihost) | +370 622 58334  
Savanoriu a. 12, 3 aukštas, Artihost



Hostel

Co - Working

Art & Culture residencies

Yoga