



## 6 dienų **SELF LOVE** Moterų stovykla Toskanoje

Spalio 21-27 d.

### APIE STOVYKLĄ

Toskanoje, tarp banguotų kalvų, atvykstu į meditacijų centrą, Casale Pundarika. Akimirksniu pasijunti NAMIE. Apsupta gėlių laukų, pasinėriu į tylą. Kiekvieną rytą, ant Toskanos žemės iškvepiu visas pareigas ir prifantazuotas kaltes – ji, mat, iš jų išaugina nuostabias gėles. Kiekvieną rytą praktikuodama po plačiu dangumi įkvepiu save, savo gyvenimą ir svajones. Praktikuoju jogą, kuri nemaniau, jog tokia egzistuoja. Joje jaučiu savo kūną ląstelių gilumu, nes ji kviečia judėti mano moteriškos širdies ritmu. Šoku it niekas pasaulyje nemato ir stebuklingai šiuo ekstatiiniu jausmu dalinuosi su kitomis. Masažuuju savo kūną aliejais, pati, nes mano delnai myli mane. Skanauju vyną, naminių maistą, bendrystę – savo moters gyvenimo laiką, kuriame iš tiesų MYLIU SAVE.



Radau kraštą, kuriame gamta suteikia tobulas sąlygas moteriai atgimti.

Tai savęs puoselėjimo kelionė, kurioje, sužydimė į tobulą save. Kaip gėlė klęsti mylinčioje gamtos globoje, taip klęsti ir mūsų moteriška gerovė.

Mes mylime save TOSKANIETIŠKAI – hedonijoje, klestėjime ir džiaugsme.

Visa tai su švelniu, šviesiu ir mylinčiu išjutimu per SAVE.

Atostogų metu praktikuosi kasdieninę jogą, mėgausiesi vaikščiojimu kalnų takais, maudysiesi terminiuose vandenyse, lankysis vynuogynus, maitinsi savo kūną organiniu, vietos šefo ruoštu maistu, gyvensi buvusiame budistų centre, kuriame šiuo metu įkurtas retreat'ų centras, masažuosi savo kūną aliejais, kasdien kvėpuosi moters organizmui pritaikytais metodais, medituosi, pilnoje meilėje sau grįši į savo namus.





## PATIRK:



6 nakvynės  
Toskanoje



Kasdienės jogos  
praktikas, kvėpavimo  
sesijas, meditacijas,  
moterų ritualus



Vaikščiojimo  
kalnais nuotykį



Karšto kubilų  
malonumus su  
kalnų peizažu



Toskanos  
paplūdimį



Vynuogynus



Maudynes  
terminiuose  
vandenyse



Itališką organinį  
naminių maistą –  
brunch'as  
ir vakarienė



Meilę sau



Asmenines sesijas  
su Milana  
(30 min iki stovyklos  
ir 1 val po stovyklos)



### STOVYKLA TINKA:

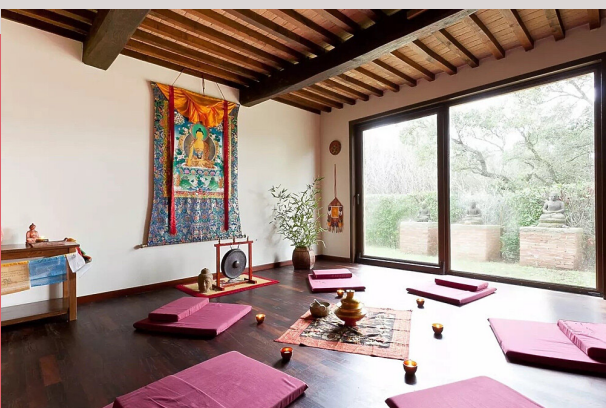
-  Jogos ir meditacijos patirtį turinčioms,  
ir ne, moterims;
-  ir nėščiosioms (iki antro semestro pabaigos).

### JOGOS STILIAI:

-  Hatha joga;
-  Vinyasa joga;
-  Prana Flow joga.



- ♥ Tibeto budistų šeima ieškojusi idealios vietos dvasinėms praktikoms ir kartu su keliais vienuoliais apžiūrėjusi šią vietą, patvirtino, jog dėl savo padėties, ypatingos aplinkos tylos ir oro tyrumo ji yra ideali vieta meditacijai.
- ♥ Milana šią vietą atrado per savo meditacijos mokytoją Dr. B. Alan Wallace, kuris ir pats buvo apsistojęs šioje ypatingoje vietoje.
- ♥ Viduržemio jūros miško apsuptyje esantis "Casale Pundarika" – tai tipiškas Toskanos namas, idealiai įsikūręs stebuklingoje vietoje, 2 km nuo Riparbella miestelio ant pajūrio kalvų ir už kelių kilometrų nuo Tirėnų jūros pakrantės. Mišrus miškų, alyvmedžių giraičių, vynuogynų ir sumaniai tvarkomo kaimo kraštovaizdis atspindi miestelio ištakas.



## PATIRK:

- Wifi;
- 7 miegamieji kambariai;
- Karštas kubiliukas lauke su panoraminiu vaizdu;
- Bendra terasa;
- Skaitykla;
- Stalo žaidimai;
- Mažoji biblioteka;
- Stalo tenisas;
- Skalbykla;
- Jogos denis miške;
- Jogos patalpa;
- Jogos priemonės;
- Geriamasis vanduo;
- Plaukų džiovintuvas;
- Nesibaigianti gamta :)



## PROGRAMA

- ♥ Rytais nubusime su jogos, meditacijos praktika, kuri paruos mus kiekvienos dienos vis skirtingai temai, kurią per įvairias praktikas bei patirtis, mėgausimės integruodamos į savo kūnus.
- ♥ Tuomet seks vėlyvi organiškai toskanietiš-kai pusryčiai/brunch'as, "savo laikas".
- ♥ Antroje dienos pusėje, kiekvieną dieną patirsime vis naują patirtį – lankysime terminius vandenį, vynuogynus, paplūdimį, hikin sim po kalnus.
- ♥ Vakariene retreat'o centre arba išvažiuojamoji (jeina į kainą).
- ♥ Vakarinis susitikimas – praktikos, ritualai, pokalbiai. Karštas kubiliukas su kalnų vaizdu, mėnulio maudymėms ir saldus miegas.



### DIENOS PROGRAMA

- 7:30 Ryto praktika
- 9:30 Patirtis gamtoje
- 11:30 Vėlyvi sotūs pusryčiai
- 12:00 Laisvas laikas
- 17:00 Pavakarės malonumai (papildymys/terminiai vandenys ir t.t., kasdien vis kita)
- 18:30 Vakariene retreat'o centre arba už jo ribų
- 20:00 Vakarų ritualai
- 21:00 Kubiliukas – maudynės mėnulio šviesoje su panoraminio Toskanos vaizdu



Milana Jašinskytė, patyrusi sertifikuota "Yoga Alliance" jogos mokytoja ir Jogos mokytojų kursų organizatorė bei Milana Yoga Mokymų centro įkūrėja (RYS200).

Prieš 20 metų, vidinės krizės metu, į Milanos gyvenimą pasibeldė joga – ji tapo vidinio chaoso ir lėkimo užuovėja.

Iš pradžių, joga buvo laikas sau, kuris visuomet buvo persmelktas kokybės ir naujų teritorijų pažinimu.

2012 metais, po pergalės TV projekte "Šok su manimi", patyrusi dar vieną, itin smarkų perdegimą, po kurio jogos asanos, kvėpavimas, meditacijos, tapo kasdienos dalimi.

Vėliau sekė dešimtys tolimų kelionių, kuriose mokinosi su kompetetingiausiais jogos meistras Amerikoje – Shiva Rea, Elena Brower, Mark Stephens.

2015 m. Santa Cruz Kalifornijoje tapo sertifikuota jogos mokytoja.

Po pastovaus mokymosi su skirtingais mokytojais ir sukaupusi virš 4000 val. mokytojos darbo patirtį, tapo sertifikuota mokyti kitus jogos mokytojus ir padėti jiems žengti pirmuosius žingsnius jogos mokytojo kelyje Yoga Alliance organizacijoje.

2018 m. Šveicarijoje tapo "Cultivating emotional balance" sertifikuota mokytoja bei meditacijos mokytoja (Tibeto budizmas, mokytojas Dr. Alan Wallace ir mokslininkė Eve Ekman).

2021 m. Milana tapo sertifikuota coachingo specialiste, todėl visos jos vedamos praktikos talpina savyje kūno, emocinį, dvasinį intelektus bei neuro mokslą.

Be amerikietiškosios jogos, budizmo studijų, Milana tęstinai studijuoja jogą ir Indijoje, 1/1 su gerb. Dr. Chinmay Pandya.

Milana yra aplankiusi net 80 pasaulio šalių, o pastaraisiais metais – dauguma jos kelionių yra piligriminės.



*"Toskana yra ta vieta, kurią "atradau", joje buvau, čiupinėėjau, myliu, jaučiu ir kviečiu. Viskas stovykloje sukurta mano gyvu buvimu šioje maitinančioje žemėje. Kviečiu ten, kur gyjama, stiprinama, o meilė sau gimsta kiekvienoje moteryje."*



SU MEILE, Milana"

## STOVYKLOS VIETA

### 📍 KAIP NUVYKTI?

Iš Lietuvos Toskaną pasiekti patogiausia tiesioginiu skrydžiu į Milaną. 1.40 val trukmės traukinys Milaną – Florenciją. Iš Florencijos patogiausia važiuoti išnuomotu automobiliu arba samdytis vairuotojo paslaugas (galima užsakyti per organizatorius). Taip pat bus galimybė kooperuotis su kitomis dalyvėmis.

### 🍷 MAISTAS

Vietoje ruoštas šviežias, sveikas Toskanietiškas maistas bus tiekiamas du kartus dienoje – vėlyvi sotūs pusryčiai bei vakarienė.

*Lankant terminius vandenius* – pietūs valgomi restorane. Taip pat viena vakarienė bus tiekama miestelio restorane.

*Maisto pasirinkimas* – vegetarinis, paskatarinis, visavalgis – pagal kiekvienos moters poreikius.

### ! PAPILDOMOS REKOMENDACIJOS

Rekomenduojame atvykti į Florenciją iki stovyklos dienos ir pasimėgauti nuostabiais Florencietiškais delikatesais. Uždaroje grupėje galėsite organizuoti laiką su kitomis moterimis ir atvykimą iki stovyklos vietos.

### 💶 KAINA

- ▶ 1333 eur triviečiame kambaryje
- ▶ 1499 eur dviviečiame kambaryje
- ▶ 1777 eur vienviečiame kambaryje

### ⊕ Į KAINĄ ĮSKAIČIUOTA:

- ▶ 6 nakvynės Casale Pundarika
- ▶ Maitinimas du kartus dienoje, dienos užkandžiai, gėrimai (maisto kiekis pilnai patenkins poreikius);
- ▶ Kasdienė programa ir praktikos su Milana Jašinskyte;
- ▶ Papildomos išvykos;
- ▶ Transportas bendrų išvykų metu.

### ⊖ Į KAINĄ NEĮSKAIČIUOTA:

- ▶ Skrydis į Italiją;
- ▶ Atvykimas į stovyklos vietą, išvykimas iš jos;
- ▶ Asmeninės išlaidos;
- ▶ Kelionės draudimas.

**DALYVIŲ SKAIČIUS –  
NE DAUGIAU KAIP 13 MOTERŲ**





# 6 dienų SELF LOVE

Moterų stovykla Toskanoje jums suteiks:

Galimybę sukurti  
žmogišką artimą  
ryšį su dalyvėmis ir  
mokytoja

Streso bei  
nuovargio  
sumažėjimą

Gilesnį emocinį ir  
dvasinį savęs  
pažinimą

Galimybę iš tiesų  
pamilti savo fizinį  
kūną bei  
moteriškumą

Per praktikas įgysite  
meditatyvinę  
"žinojimą"

Galimybę išvysti,  
suvokti ir priimti  
savo tikrosios  
moters troškimus

Galimybę  
visapusiškai savęs  
puoselėjimui per  
maistą, gamtą,  
savimasažus, jogą,  
kvėpavimą, šokių,  
rašymą ir pan.

Galimybę prisiminti  
savo gyvenimo  
brangumą ir  
mylinčią save  
parskraidinti į savo  
namus

Keliaukime kartu  
į MEILĘ SAU Toskanietišškai

Susisiek el. paštu  
[info@milanajasinskyte.com](mailto:info@milanajasinskyte.com)

