

Gegužės 2-8
dienomis

6 DIENŲ

MOTERŲ STOVYKLA
TOSKANOJE

MOTHER yourSELF

WOMEN'ising Arts
by Milana Jasinskyte

Kas, jeigu 6 dienas Tavimi būtų visiškai pasirūpinta? Taip, kaip Tu kasdien rūpiniesi kitais?

Toskanoje, sąmoningų moterų draugijoje akimirksniu pasijusi NAMIE, kurie sukurti Tau ir dėl Tavęs.

Laukinė gamta. Prinokę vaisiai. Kalvų horizontas. Meditatyvinė aplinka. Moteriškos muzikos skambesys. Daug judesio, juoko ir visos besąlygiškos meilės nukreipimo į save.



ĮDOMŪS FAKTAI:

- ⊗ Moterys prigimtinei labiau linkusios rūpintis kitais nei savimi;
- ⊗ Empatija, jausmingumas, gebėjimas laikyti visus gyvenimo kampus vienu metu, prisitaikymas prie aplinkos – natūralios moterų savybės;
- ⊗ Dauguma psichologinių ir dvasinių mokyklų sutaria, jog giliausias moterų troškimas yra saugumas;
- ⊗ Taip neretai moterys siekdamos saugumo, pradeda rūpintis viskuo ir už visus.

Taip tapdama visų mama.

*“Mylėti save –
tai motiniškai pasirūpinti savimi,
savo vidinei moteriai suteikiant
besąlygišką saugumą, švelnų
rūpestingumą ir gyvenimo
džiaugsmą.”*

Kas tavęs laukia?

6 nakvynės
Toskanoje

Ryto šokio
ir gamtos
sesijos

Jogos,
kvėpavimo
bei meditacijos
praktikos

Somatinės
Emocinio
paleidimo
praktikos

Gyvenimo
džiaugsmo
pramogos
Toskanos
regione

Vakaro
WOMEN'ising
somatinės
praktikos



Milanos Jašinskytės specialiai
Mother Yourself tema sukurtas
maisto meniu. Toskanos
gėrybės sveikiausio pasaulio
maisto lėkštėje.



Jogos, meditacijos, šokio
patirtis nebūtina. Labai
laukiamos ir nėščiosios (iki
antro semestro pabaigos).

Apie programos mokytoją

MILANA JAŠINSKYTĖ

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

2015 m. Santa Cruz Kalifornijoje tapo sertifikuota jogos mokytoja.

Suakopusi 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.

Šiuo metu studijuoja Dr. Gabor Mate 13 mėn psichoterapinę programą Compassionate Inquiry.

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

"Toskana yra ta vieta, kurią "atradau" ir ji tapo mana – čiupinėjau, 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

Casale Pundarika – unikalus buvęs Budistų centras, kuriame vizitavo net Dalai Lama. Restoratyvinio poilsio moters gerovę puoselėjanti aplinka bei sąlygos.

Kaip nuvykti?

Iš Lietuvos Toskaną pasiekti patogiausia tiesioginiu skrydžiu į Milaną. 1.40 val trukmės traukinys Milaną – Florenciją. Iš Florencijos patogiausia kooperuotis su kitomis dalyvėmis.



Casale Pundarika

Località Cordazingoli 18

56046 Riparbella

Pisa, Italia



Maistas

Vietoje ruoštas šviežias, sveikas Toskanos žemėje užaugintomis gėrybėmis. Maistas tiekiamas tris kartus dienoje pagal Milanos sukurtą meniu, atsižvelgiant į Toskanos gamtos ritmą.

Maisto pasirinkimas –
pagal kiekvienos moters poreikius:

- ⊗ Vegetarinis;
- ⊗ Paskatarinis;
- ⊗ Visavalgis;



Kaina

- 🌐 **1333 EUR**
triviečiame kambaryje;
- 🌐 **1499 EUR**
dviviečiame kambaryje;
- 🌐 **1777 EUR**
vienviečiame kambaryje.

Į KAINĄ NEĮSKAIČIUOTA:

- 🌐 skrydis į Italiją;
- 🌐 atvykimas į stovyklos vietą, išvykimas iš jos;
- 🌐 asmeninės išlaidos;
- 🌐 kelionės draudimas.

DALYVIŲ SKAIČIUS –
ne daugiau kaip
12 moterų



Atsiliepimai



Savaitė Toskanoje su Milana ir įkvepiančių moterų bendruomene buvo nepamirštama patirtis! Gyvenimas gamtos apsupty, kasdien ruošiamas šviežias itališkas maistas, jogos, kvėpimo, rato praktikos, pokalbiai padėjo ne tik pailsėti, sustoti nuo bėgimo, bet ir grįžti į save, toks savotiškas savo sistemos perkrovimas (re-start). Laikas buvo labai gerai suplanuotas tarp prakti-
kų ir laisvo laiko, kaip italai sako "dolce far niente" (sal-
dus nieko neveikimas). Milanos atsidavimas, apgalvoji-
mas kiekvienos dienos, pasiruošimas buvo max. Labai
rekomenduoju ir tikiuosi, kad kuo daugiau moterų
galės pasimėgauti šita patirtim!

- Viktorija.



Milanos organizuojamos jogos (re-treat) stovyklos Tos-
kanoje (Italija) – tas magiškas būdas apdovanoti save
nuostabiai ypatingos ir energetiškai palaikančios Tos-
kanos gamtos apsuptyje, dalyvauti jogos praktikose,
sąmoningumo, atjaunėjimo, meditacijos ir kituose
visapusiško augimo užsiėmimuose. Tokios praktikos
padeda atsijungti nuo kasdienės darbo rutinos, pasi-
krauti energijos ir naujų idėjų, skatina fizinę gerovę ir
padovanoja daugybę įvairiausių naudingų „įrankių“
praversiančių mažinant stresą, įtampas, bei stiprinan-
čius bičiulystę su moterimis.

Puikiai priderinta mitybos programa, labai delikačiai
parinkta vieta ir vietinis personalas organiškai įsilieja ir
papildo visą stovyklos koncepciją.

Milana yra viena labiausiai patyrusių ir sertifikuotų
jogos instruktorių tiek Lietuvoje, tiek už jos ribų. Viskas
nuo pradžios iki pabaigos vyksta tik su Milanai būdingu
rūpesčiu ir meile. Tikrai ne veltui Milana visur pasirašo
„Su Meile, Milana“.

- Jovita B.



Gegužės 2–8
dienomis

SUSISIEK

+370 652 59141

info@milanajasinskyte.com

www.milanajasinskyte.com