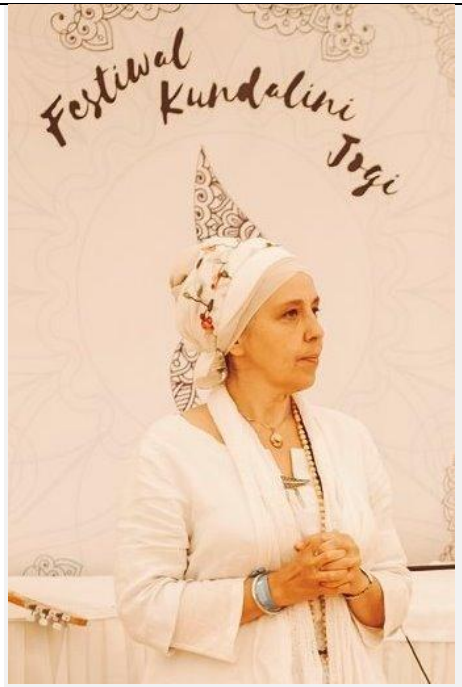
PROWADZĄCY	BIO	TEMAT I OPIS WARSZTATU
ADI SHAKTI KAUR AGNIESZKA LUGIERSKA	 Ciekawi mnie każdy przejaw istnienia. Od chwili gdy jestem nauczycielem kundalini jogi moje wewnętrzne światło jasno i wyraźnie oświetla drogę, którą podążam. Ukończyłam Kurs Nauczycielski kundalini jogi poziom 1 i 2. Również prowadzone przez Sadhana Singh, trzyletnie studia kundalini jogi w zakresie Nauk o Umyśle i Humanologii w Sukcesie Przywództwie. Współorganizuję Polski Festiwal Kundalini Jogi od 10 lat. Mieszkam i praktykuję w Aśrama Joga Tuczno pod Poznaniem, gdzie kursy numerologii, lekcje, warsztaty, konsultacje odbywają się na żywo i on-line zapraszam www.jogawmateczniku.pl	**10 LIDER NUMEROLOGIA JOGICZNA** Krija - Uzdrawiając Jaźń (Healing the Self Yogi Bhajan 1992) Medytacja dla Projekcji i Ochrony z Serca YB 02_1975 Numery jako Duch wcielony, możesz rozkodować informację na mapie swojego życia. Czy twoje życie przebiega w pozytywie, czy w negatywie zależy od Ciebie. Czy uświadamiasz sobie jakie masz programy? Czy je transformujesz? Każdy z nas sam wybiera sobie konkretną datę urodzenia, miejsce, czas, rodzinę i ród. Data urodzenia to zapis wibracji, który pozwala przypomnieć sobie jaka jest twoja prawdziwa natura, karma, ścieżka, wyzwanie, przeznaczenie. Podczas pobytu na Ziemi dokładnie wybierasz co chcesz studiować. Kilka informacji z zakresu wibracji liczby dziesięć i i nie tylko. Rozpoznamy tematy: lider, wszystko albo nic, królewska odwaga, blask światła i duchowa promienność. Półtorej godziny spędzone razem zawierać będzie wykład, praktykę medytacji, kriji Uzdrawiając Jaźń „Dynamiczna, kochająca Energia Nieskończonego Źródła Wszystkiego jest mną, tańczy/wibruje w każdej mojej komórce/molekule i jest obecna we wszystkich kończynach mego ciała.” **KRĄG KOBIET Z MANTRĄ RA MA DA SA** To będzie czas rozmów, śpiewania i wymiany doświadczeń. Mantra dobroczynnie wpływa na pracę mózgu i uspokaja emocje. We wspólnej praktyce wibracja energii o wysokich częstotliwościach jest uzdrawiająca na wielu poziomach: fizycznym, duchowym, emocjonalnym oraz psychicznym. Pomaga uzdrowić nie tylko choroby i dolegliwości fizyczne, ale również relacje, konflikty, pomaga przejść przez proces przebaczenia i wszelkie trudne chwile, które obecne są w życiu każdego z nas. Jest skuteczna podczas spadków nastroju, poczucia lęku, rozpaczy, zmartwień i strachu, a nawet depresji.

		Daje silne poczucie spokoju. Śpiewanie i słuchanie tej mantry pomaga zrównoważyć obieg aury. **TUNEL MIŁOŚCI DLA DZIECI** Serdecznie zapraszamy wszystkich najmłodszych, młodszych uczestników festiwalu wraz z rodzicami, opiekunami, starszym rodzeństwem oraz wszystkich dorosłych. Dzieci to nasza przyszłość, to nasz największy skarb. Czeka nas wspólna zabawa, radość i odczucie wdzięczności z bycia blisko ze sobą nawzajem. To wspaniałe chwile, kiedy każdy z nas może bawić się jak dziecko. Czas trwania tego spotkania to 20 minut w hali namiotowej. Zapraszamy Małgosia Amanbir Kaur i Adi Shakti Kaur :-) **KRĄG KOBIECY** Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa **WARSZTAT 10 LIDER NUMEROLOGIA JOGICZNA** Niedziela 11:45 -13:15 Sala 100

ADI YANTEE KAUR KAMILLA WATRAL	Kamilla Watral (Adi Yantee): Medicine Women, terapeutka holistyczna, prekursorka i propagatorka muzykoterapii z wykorzystaniem mis kryształowych w Polsce. Certyfikowana nauczycielka Jogi Kundalini, Jogi Nidry i Medytacji, nauczycielka Vedic Art., bioenergoterapeutka, aromaterapeutka, masażystka, pieśniarka, autoryzowana uzdrowicielka rekonektywna Reconnection Healing. Od ponad 20 lat pracuje z głosem od 10 lat zawodowo, terapeutycznie pracuje z dźwiękiem prowadząc Ceremonie Dźwiękiem i sesje indywidualnie, wykorzystując misy kryształowe, gongi, kamertony, bębny i inne terapeutyczne instrumenty oraz swój głos. Twórczyni masażu AromaCrystal, który łączy refleksologię, aromaterapię, muzykoterapię oraz bioenergoterapię. Współtworzy muzyczny projekt Mantra Medicine, w 2022 wydała autorską płytę „Światło”	**ZASIEWAMY ZIARNA OBFITOŚCI** Krija - Subagh Kriya Medytacja -Gyan Chakra Kriya / Har Meditation / Meditation to Manifest Money, Prosperity, and Wealth/Bundle Money Kriya Zasiewamy ziarna obfitości, pomyślności, dostatku i kreacji, bo właśnie o tym jest 2024 rok, który wibruje energią liczby 8. W numerologii ósemka ma wibrację siły, równowagi, bogactwa i sukcesu. Podczas warsztatu zostaną omówione aspekty wibracyjne liczby 8. Jak również wykonamy praktykę wzmacniającą obszar obfitości i prosperity, bogactwa w naszym życiu. Będziemy świadomie zasiewać w nas ziarna intencji obfitości, poprzez Subagh Kriya, Gyan Chakra Kriya, Har Meditation skoncentrujemy naszą uwagę i energię aby przyciągnąć do naszego życia wszelkie dobro i pomyślność. Obfitość i dobrostan to nie tylko dobra materialne i finanse to przede wszystkim stan świadomości. Obfitość w naszym życiu determinują nasze wzorce i przekonania, nasze wewnętrzne odczucia i przyzwolenie na bogactwo, a także miłość i szacunek do samego siebie, docenianie siebie i uznanie swoich unikatowych jakości sprawia że pojawia się naturalny przepływ w naszym życiu**.** **ZASIEWAMY ZIARNA OBFITOŚCI** Czwartek 16:15-17:45 Domek D3

AGNIESZKA HARI KARTAR KAUR AGNIESZKA ZIOBROWSKA



Agnieszka Hari Kartar - www.ajurweda-joga.pl
Nauczycielka kundalini jogi wg YB. od 2008r., trener nauczycieli na kursach instruktorskich KY I st. od 2015 w Akademii Trenerów USA

Ponadto pracuję metodą Karam Kriya wg Shiva Charana z sekwencjami liczb, oferuję warsztaty oczyszczania umysłu i energii (uczuć) dźwiękiem i wibracją, metodą Naada Jogi wg Vemu Mukundy i Stefano Manfrina, stosuję naturoterapię ajurwedą w zakresie przeciwdziałania skutkom stresu przez dietę i zioła, naukę głębokiego relaksu, zabiegi i arteterapię. Prowadzę warsztaty, kursy i konsultacje indywidualne. 604946919 / kundalinijoga@wp.eu

SPOTKANIE Z 10 GURU – GURU GOBIND SINGH
Krija - Pozycja Łucznika 2x11minut
Medytacja - Sodhana Yojina

Jeśli chcesz dotknąć historii i kultury, która stoi za mocą mantr Jogi Kundalini – to proponuję spotkanie z 10-tym Guru w tradycji Sikh Dharmy. Zapraszam na opowieść ilustrowaną zdjęciami i wspomnieniami z Indii, które przywołają klimat z czasów świętych wojowników, dla których zawołanie Cherdi Kala! – Niezwyciężony Duch! było sensem istnienia. Postaram się przedstawić Wam ten archetyp tak, by dostrzec jego aktualność również w obecnych czasach.
Obserwując jednak współczesnego człowieka, można dostrzec zanikanie tej postawy na rzecz konformizmu. Poczujmy więc na sobie działanie najstarszych form jogi otwierających ciało fizyczne, oczyszczających mózg, wzmacniających serce i budujących ciało promienne, kończąc sesję praktyką trzech 1-ćwiczeniowych kriyi m.in. z Guru Gaitri Mantrą Gobinde Mukhande.

KRĄG KOBIECY
Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

WARSZTAT SPOTKANIE Z 10 GURU – GURU GOBIND SINGH
Niedziela 10:00-11:30 Domek D3

AJEET SOORYA KAUR DARIA CHADAJ	 Daria poznała jogę w 2000 roku a od 2004 jest nauczycielką. Od 18 lat mieszka pomiędzy Hawajami a Polską. Na Hawajach pracowała jako terapeuta do spraw uzależnień w ośrodku dla rdzennych Hawajczyków, gdzie zdobyła wiedzę o Huna. W 2018 roku uzyskała certyfikat nauczyciela jogi kundalini w Nowym Meksyku, USA. Z ciekawością obserwuje jak kundalini joga pomaga żyć zgodnie z zasadami ALOHA w szczęściu i miłości do siebie i świata. Obecnie mieszka na Hawajach, uczy jogi, prowadzi zajęcia i warsztaty z terapii dźwiękiem i jogi kundalini. Od 2019 roku Daria zaczęła projektować ubrania do jogi Darmakai.	**MANA HAWAJSKA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA PROMIENNOŚCI** Krija na uwolnienie wewnętrznej złości Medytacja - Zrozumienie siły przyzwyczajenia z mantrą Wahe Guru Uwalnianie zapisanych w podświadomość doświadczeń według jogi Kundalini i hawajskiej wiedzy Huna. Krija uwalnianie wewnętrznej złość złość. Krija aktywuje splot słoneczny i pozwala uwolnić z podświadomości zatrzymaną energię oddziałując na wszystkie 10 ciał oraz na pole elektromagnetyczne poszczególnych komórek i organów. Uwalniając zatrzymaną złość pozwalamy na przepływ energii w 10 ciałach. Ten warsztat będzie połączeniem hawajskiej wiedzy Huna i jogi kundalini. „Mana to siła życiowa i manifestuje się w naszym polu magnetycznym jako promienność. Trudne doświadczenia narażają nas na stres i wpływają na nasze życie. Uwalniając te zapisy i nawyki porównamy jakość naszego życia. Ho'oponopono medytacja na wybaczenie sobie. **MANA HAWAJSKA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA PROMIENNOŚCI** Niedziela 11:45-13:15 Hala namiotowa

AMANBIR KAUR MAŁGORZATA PAWŁOWSKA	 Uczę siebie i innych jak poprzez oddech, ruch, skupienie i śpiew docierać do spokojnego miejsca w swoim sercu gdzie w czułej, życzliwej obecności odkrywasz swój potencjał, wewnętrzny spokój i szczęście. Uczę jogi od 2011 r. Jestem Certyfikowanym nauczycielem Jogi Kundalini I i II stopnia. W styczniu 2024 wkroczyłam na ścieżkę trenera nauczycieli Jogi Kundalini. W latach 2011-2020 uczyłam dzieci i młodzież jogi i medytacji w szkołach i przedszkolach, dorosłych w domach kultury, studiach jogi i stacjonarnym studio SOUL SPA, które zamknęłam z powodu pandemii i przeniosłam zajęcia do przestrzeni online. Od 2016 r jestem organizatorem i koordynatorem Międzynarodowych Kursów Nauczycielskich Jogi Kundalini I i II stopnia szkoły i-SKY Poland. Od 2017 r jestem współorganizatorem Festiwali Kundalini Jogi w Polsce. Prowadzę wspierające sesje jogi na głodówkach i oczyszczaniu wątroby nad morzem. Wspieram praktyką i własnym doświadczeniem osoby uzależnione. Cały dorobek szkoleń w obszarze rozwoju osobistego i duchowego, własnej praktyki, terapii i ciekawych doświadczeń życiowych zaowocował autorską metodą terapii SOUL SPA, gdzie w medytacyjnej przestrzeni obecności życzliwej miłości wpieram Twój najwyższy potencjał - Twoją Duszę - do przebudzenia, odnowy, zrozumienia i przemiany trudnych doświadczeń życiowych w siłę, pasję i miłość do Życia.	**TUNEL MIŁOŚCI DLA DZIECI** Serdecznie zapraszamy wszystkich najmłodszych, młodszych uczestników festiwalu wraz z rodzicami, opiekunami, starszym rodzeństwem oraz wszystkich dorosłych. Dzieci to nasza przyszłość, to nasz największy skarb Czeka nas wspólna zabawa, radość i odczucie wdzięczności z bycia blisko ze sobą nawzajem. To wspaniałe chwile, kiedy każdy z nas może bawić się jak dziecko. Czas trwania tego spotkania to 20 minut w hali namiotowej. Zapraszamy Małgosia i Adi Shakti :-) **KRĄG KOBIECY** Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

BHAKTI NIHAL KAUR KATARZYNA SZYMKÓW

Terapeutka dźwiękiem oraz metodą Kundalini Jogi Meditative Healing. Gra regularnie koncerty, prowadzi sesje terapeutyczne, nagrywa muzykę do filmów, uczestniczy w projektach współpracując z innymi muzykami.
Regularnie organizuje Certyfikowane Szkolenia dla naturoterapeutów, którzy chcą wykorzystywać instrumenty wibracyjne w swoich praktykach masażu, diagnostyki czy sesji relaksacyjnych.

NERWY NA WODZY
Krija - Sodarshan Chakra Kriya
Medytacja z mantrą Ma
„Pomiędzy bodźcem a reakcją istnieje przestrzeń. W tej przestrzeni jest nasza moc wyboru, nasza odpowiedź. W naszej odpowiedzi leży rozwój i nasza wolność.- Viktor E. Frankl
Mówiąc o kalibrze, droga duchowa nie wymaga adaptacji do normy jako takiej, ale raczej umiejętności i siły do utrzymania własnej świadomej oryginalności do regulacji instynktów ewolucyjnych , by nie wejść w stan reaktywności.
Konieczne jest najpierw dostosowanie układu nerwowego, aby rozwinąć pojemność, nie myląc z tolerancją. Nie musimy tolerować tego, co się dzieje, musimy rozwijać zdolność zmiany tego w taki sposób, aby nas to dalej nie wykoleiło.
Na warsztacie wyjaśnimy teorię poliwagalną, która przywiązuje szczególną wagę do nerwu błędnego, udowadniając, że jego funkcjonowanie ma ogromny wpływ na ludzką psychikę.

Jedną z funkcji nerwu błędnego jest zamrażanie ciała, stan neuronalny, który przez jakiś czas pozwala nam przetrwać najbardziej traumatyczne wydarzenia w życiu, ale zamrożenie może też przerodzić się w zespoły stresu pourazowego i wtedy staje się to zagrożeniem dla naturalnego funkcjonowania, dla zdrowia i życia.
Na warsztacie poznamy strategie terapeutyczne wykorzystujące narzędzia kundalini jogi mające na celu przywrócenie równowagi w powrocie do zdrowia psychicznego

WARSZTAT NERWY NA WODZY
Piątek 16:15-17:45 Sala 100
ORKIESTRA GONGÓW- SESJA MEDYTACYJNA NA KILKANAŚCIE GONGÓW. CEREMONIA ZAKOŃCZENIA FESTIWALU
ORKIESTRA GONGÓW - KONCERT
nauczyciele kundalini jogi prowadząca Bhakti Nihal Kaur (Katarzyna Szymków) + Krzysztof Bubel + nauczyciele

DAREK SOBIECKI	 Mieszka we Wrocławiu, gdzie prowadzi stałe zajęcia jogi Kundalini oraz warsztaty. Uczy jogi i medytacji we wrocławskich korporacjach. Prowadzi bloga www.okonakundalini.pl oraz kanał na Youtube, gdzie dzieli się wiedzą na temat jogi Kundalini. https://www.youtube.com/@okonakundalini	**POCAŁUJ MNIE W DUSZĘ** Krija - self-care, Esencja siebie, taking our soul to infinity Medytacja - niebiańska komunikacja "light of the soul" Zaczynamy się od duszy. Nasza promienność, autentyczność, odwaga do bycia sobą mają korzenie właśnie w duszy. To ona ugniata nas wewnętrznie, kiedy nie jesteśmy sobą, kiedy na planie ziemskim nie realizujemy jej ścieżki przeznaczenia. Jest niczym rosnący kamień w bucie, kiedy nie idziemy naszą własną drogą i słuchamy innych. Każdy krok jest wówczas cierpieniem. Inni to czują, nasz ciężar, brak sił. Życie zgodne z duszą daje energię, która nas powiększa, a my sami możemy inspirować i podnosić innych. Szczególnie gdy mamy odwagę stanąć w obronie siebie, swoich przekonań, prawdy. Promieniejemy kiedy, mamy odwagę iść swoją drogą, a wszystkim, którzy chcą nas z niej ściągać, mówimy **“**pocałuj mnie w duszę”. W trakcie spotkania wykonamy praktyki pozwalające na uwalnianie napięć, otwarcie serca, płuc na planie fizycznym oraz połączenie ze sobą na poziomie duchowym. **POCAŁUJ MNIE W DUSZĘ** Czwartek 16:15-17:45 Hala namiotowa

DENIS GUILLEMIN RAJ PARAM SINGH (Francja/Polska)	Nazywam się Denis Guillemin, a moje duchowe imię to Raj Param Singh. Uzyskałem certyfikat Nauczyciela Kundalini w Międzynarodowej Szkole Jogi Kundalini Amrit Nam Sarovar, gdzie uczyła mnie Har Nal Kaur. Przez ten niesamowity czas nauczyłem się wielu mantr i technik oddechowych, które ogromnie pomogły mi w codziennym życiu. Obecnie z ogromną pasją kontynuuję codzienną praktykę i regularnie prowadzę zajęcia i warsztaty Kundalini Jogi w Poznaniu, współpracując z lokalnymi społecznościami. Jestem zachwycony możliwością podzielenia się z Tobą mądrością tych starożytnych technik, abyś także Ty mógł/a poczuć piękno i moc Jogi Świadomości. My name is Denis Guillemin, and my spiritual name is Raj Param Singh. I got certified as a Kundalini Teacher from the International Kundalini Yoga Amrit Nam Sarovar School, where I was taught by Har Nal Kaur. Through this incredible time I got to learn many mantras and breathing techniques, which have immensely helped me in my day to day life. I now continue with a huge passion my daily practice and hold regular Kundalini Yoga classes and workshops in Poznań, working with local communities. I am delighted to share with you the wisdom of these ancient techniques, so you too can feel the beauty and power of this Yoga of Awareness.	**THE POWER OF BREATH (SIŁA ODDECHU)** Krija dla Tolerancji wykorzystuje różne techniki oddychania. Wzmacnia obszar brzucha, stymulując energię pępka do wzniesienia się do wyższych ośrodków, a następnie integrując ją z całą aurą. Na koniec Medytacja cierpliwości, tolerancji i głębokiego szacunku do samego siebie przy użyciu Mantry Tantrycznej Har. The Kriya for Tolerance uses various breathing techniques. It strengthens the abdominal area, stimulating the navel energy to rise to the higher centres and then integrating it with the whole aura. A Meditation for Patience, Tolerance and Deep Self Respect will follow using the Mantra Tantric Har. **THE POWER OF BREATH (SIŁA ODDECHU)** Piątek 14:30 - 16:00 Sala 100

DEVI SHANTI BOŻENA SYNOWIEC	 Moją domeną jest Przebudzanie Osobistej Boskości i Wielowymiarowego Potencjału Duszy. Uruchamiam procesy Duchowej Transformacji oraz aktywowania połączeń z Boskim, Źródłowym Wymiarem Istnienia. • właściciel cosmicflow Kosmiczny Potencjał Duszy • K.R.I. Kundalini Yoga Teacher - poziom I, II (2 moduły) • strateg i twórca autorskich warsztatów rozwojowych: BŁOGOSTAN, KOSMICZNE CIAŁO, BOSKI UMYSŁ, SOUL BRAND - TWOJA ESENCJA • Prowadzę Indywidualne Uzdrawiające Energetyczno-Masażowe Sesje Wielowymiarowego Dotyku • Wspieram w tworzeniu MAREK OSOBISTYCH z Powołania Duszy	**ŚWIETLISTOŚĆ DUSZY - PRZEBUDZENIE OSOBISTEJ BOSKOŚCI** Krija - Wykorzystam różne Kryje Medytacja - Wykorzystam różne Medytacje Kiedy nasza Dusza jest rozświetlona, rozświetla się całe Nasze Istnienie. Czujemy wówczas Boskie Połączenie i Wyższe Prowadzenie. Ogarnia nas uczucie błogości, kompletności i pełni. Kiedy już raz poczujemy to Boskie, Źródłowe Połączenie, jest ono tak wyjątkowe i silne, że nigdy go nie zapomnimy. To właśnie ta więź często daje nam motywację do pracy nad sobą, do osobistych zmian, do tworzenia rzeczy niemożliwych w drodze do odkrywania swojego Osobistego Mistrzostwa oraz Darów i Talentów Duszy. Podczas warsztatu będziemy przebudzać swoją Osobistą Boskość i łączyć się z Duszą na głębokim, źródłowym poziome. Podniesiemy Wibracyjność Duszy i aktywujemy jej moce niezbędne do wejścia na wyższe poziomy Ewolucji Duszy, Podniesienia Wibracyjności Ciała i Poszerzenia Świadomości oraz Aktywacji Darów i Talentów z Boskiego Przeznaczenia. **WARSZTAT ŚWIETLISTOŚĆ DUSZY -PRZEBUDZENIE OSOBISTEJ BOSKOŚCI** Środa 16:30-17:45 Hala namiotowa

DOROTA EWA GOŁACH	 Moja przygoda z jogą rozpoczęła się w 2006 roku i odmieniła moje życie. Wiedzę i doświadczenie zgłębiałam w różnych ścieżkach i miejscach. Od 2008 roku dzielę się wiedzą z innymi. Ashtanga Primary Series, praktyka indywidualna z Guru Sharadchandrą ze Sri Lanki* „Immersion Level One – Teacher Training”,„Conscious Pregnancy”,„Stress & Vitality”, KRI Teachings Espanola, USA*„Satyanada Yoga Studies I, II and III”, Satyanada Yoga Ashram Mangrove Creek, Australia www.dorotaewagolach.pl dorotagolach@gmail.com 6080888898	**ENERGIA SEKSUALNA, PRZESTRZEŃ SERCA I ŚWIADOMA KREACJA** Czym tak naprawdę jest energia seksualna? Jak oczyścić wzorce przepływu energii seksualnej? Jak Otworzyć przestrzeń serca? Jak to jest żyć z przestrzeni serca? Jak te dwie energie mają się do kreacji? W jaki sposób kreujemy swoje doświadczenie i swoją rzeczywistość? Na te pytania odpowiem w trakcie spotkania. Odbędziemy podróż do wnętrza, w towarzystwie dźwięków, by poczuć blokady, by otworzyć przestrzeń serca i zainicjować świadomą kreację. 2,5 godziny Wykład i podróż z dźwiękiem **WARSZTAT ENERGIA SEKSUALNA, PRZESTRZEŃ SERCA I ŚWIADOMA KREACJA** Piątek 10:00-12:30 Sala 100

EWA KNAP

Certyfikowany nauczyciel Jogi Kundalini (KRI) I stopnia i II stopnia (Autentyczne relacje).
Od 5 lat jestem zakochana w jodze Kundalini, aktywnie praktykuję i prowadzę zajęcia w Wałbrzychu.
Prowadzę warsztaty, wyjazdy jogowe, wspólne medytacje, spotkania kobiet.
Prowadzę stronę na Fb "Mala Joga Kundalini".
Tworzę swoją osobistą rzeczywistość, świadomie, w zgodzie ze sobą i w lekkości, dzieląc się tym wszystkim z innymi by mieli szansę wzrastać i rozwijać się.

SAM JESTEŚ MIŁOŚCIĄ

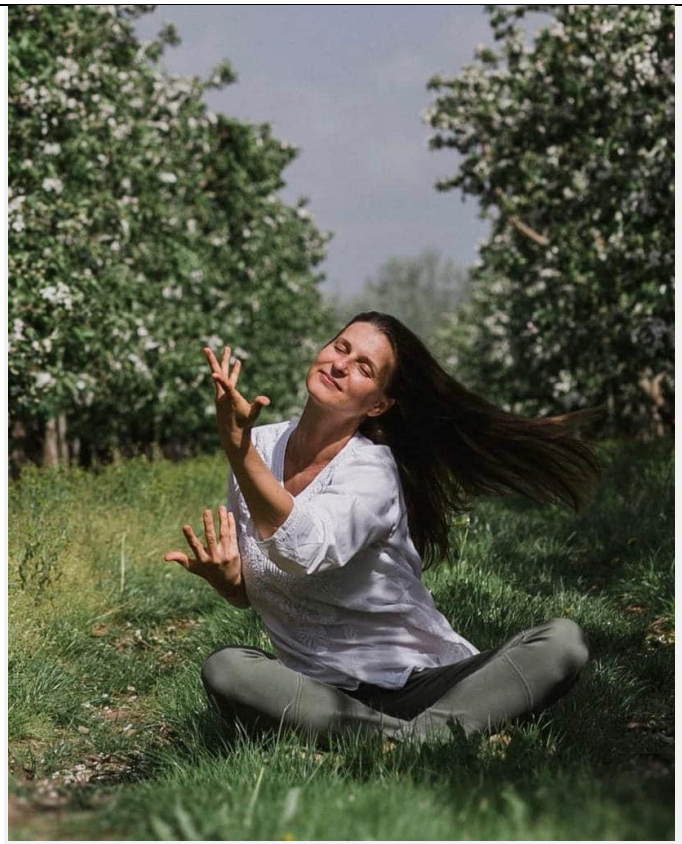
Każdy z nas ma w sobie nieograniczone pokłady miłości. Jesteśmy miłością. Jesteśmy światłem i jasnością.
Pozwólmy więc jej więc płynąć, napełniać nasze ciała aby promieniowała.
Pozwólmy by dawała nam spokój, by nas uzdrawiała, by napełniała nas energią.
Pozwólmy by miłość unosiła nas wysoko, wychodząc od nas i powracając zwielokrotniona.

Podczas naszej wspólnej festiwalowej praktyki, będziemy mieli szansę zatrzymania się i pobycia w poczuciu miłości do siebie. W bezpiecznej przestrzeni pozwolimy sobie zatrzymać się, ujrzeć siebie otoczonego miłością , szczęśliwego, zdrowego, ujrzeć swoje życie takim jakim chcielibyśmy aby było. W praktyce poczujemy, że możemy wszystko, a nic nie musimy.
Skupimy się na miłości w naszym sercu, pozwolimy jej płynąć, napełniać nasze ciała uzdrawiającą energią.
Poczujemy jak miłość krąży, uchodzi z Nas a potem wraca do Nas z podwójną mocą.
Poczujemy miłość jako najpotężniejszą uzdrawiającą siłę jaka istnieje. Pozwolimy jej płynąć przez nasze ciała i doświadczać radości.

SAM/A JESTEŚ MIŁOŚCIĄ
Niedziela 10:00-11:30 Sala 100

GRACE SHANT KAUR GRAŻYNA KORCZ-PIASECKA	 Z wykształcenia jestem historyczką sztuki, jednak praca z ciałem i nauczanie tego przyniosło mi pełną satysfakcję i poczucie sensu. Uczę jogi od 2014 r. Jestem certyfikowaną nauczycielką Hatha Jogi, Jogi Kundalini oraz Joga Nidry oraz trenerką metody Gyrotonic. Prowadzę również warsztaty relaksacyjne, oddechowe oraz yin jogę przy dźwiękach mis. Jednym z najważniejszych aspektów w mojej pracy to właśnie zwrócenie uwagi na oddech i jak on prowadzi ciało.	**POPRZEZ ODDECH DO JOGA NIDRY** Medytacja – joga nidra Zapraszam na warsztat, gdzie połączysz się ze swoim oddechem. Poprzez kilka prostych ćwiczeń nauczysz się jak oddychać bardziej ekonomicznie i wydajnie, angażując przeponę i pełen zakres płuc. Następnie dodamy do tego: oddech jednym nozdrzem oraz oddech naprzemienny (nadi sodhana pranayama). By dopełnić praktykę, na koniec dodamy jeszcze jeden element koncentracji. Po praktyce oddechowej przejdziemy do joga nidry tzw. jogi świadomego śnienia, w której zasypia tylko ciało a umysł pozostaje na powierzchni. Elementem tej praktyki będzie również oddech ale na poziomie mentalnym. Będzie to dla Ciebie ciekawe doświadczenie - jak doświadczyć przepływu powietrza mentalnie bez kierowania nim dłonią (poprzez zatykanie nozdrza). **WARSZTAT POPRZEZ ODDECH DO JOGA NIDRY** Czwartek 10:00-12:30 Domek D3

GRAŻYNA SMITH



Grażyna Smith od zawsze pracowała z ciałem różnymi technikami, obecnie od wielu lat uczy jogi w Warszawie grupowo i indywidualnie. Specjalizuje się w Kundalini Jodze. Jest certyfikowaną instruktorką Jogi Tańca (Shakti Dance). Bardzo ceni pracę z dźwiękiem i głosem. Więcej informacji na www.jogakundalini.pl

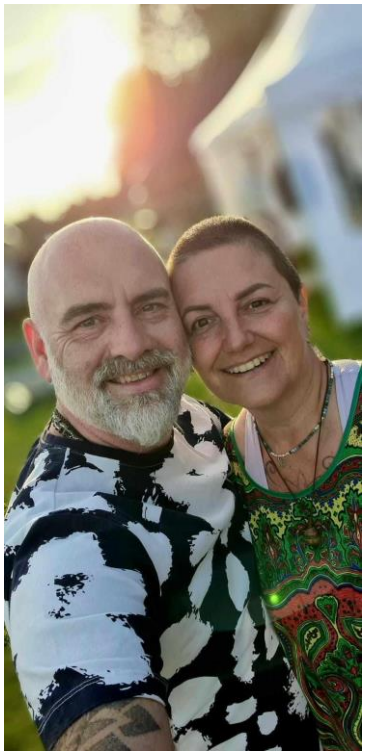
POZNAJ ANATOMIĘ JOGICZNĄ
Warsztat dla początkujących i praktykujących
Krija dla 10 ciał
Medytacja - brak

Na przykładzie Kriji dla 10 ciał zapoznamy się z teorią jogiczną: materialnych i subtelnych ciał. Lekcja ta poświęcona będzie poszczególnym elementom, z których składa się praktyka: asany, bandy, mudry, oddech i dźwięk. Będzie ona świetnym przygotowaniem jeśli jesteś pierwszy raz na Jodze Kundalini, a także może być dobrym podsumowaniem dotychczasowej praktyki.

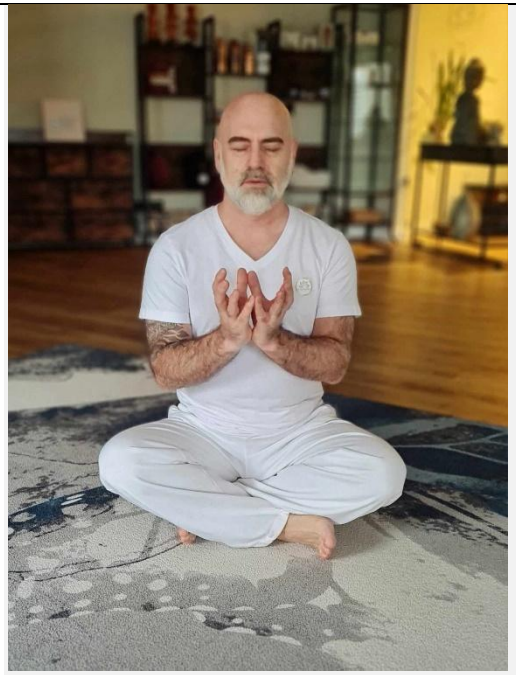
WARSZTAT POZNAJ ANATOMIĘ JOGICZNĄ
Czwartek 14:30-16:00 Domek D3

HARIDASS KAUR KHALSA	 Haridass Khalsa jest międzynarodowym trenerem i mentorem nauczycieli Kundalini Jogi, oraz autorką książek, nauczającą na całym świecie od ponad 15 lat. Kierowana pasją uczenia ludzi tego, jak odbudować się od środka, tworząc życie, jakiego pragną i na które naprawdę zasługują. Dzięki prostym i skutecznym praktykom można uzyskać dostęp do wrodzonej siły, radości i przejrzystości na drodze do osobistej wolności. Haridass oferuje głęboką praktykę systematycznego eliminowania nagromadzonych negatywnych wzorców i umiejętnego przekierowywania wzorców myślowych i nawyków w celu identyfikacji, oceny, akceptacji, konfrontacji i podniesienia poziomu naszego życia. Żyjąc i kochając bardziej autentycznie siebie, podejmujemy decyzje, które wspierają naszą wizję i cel. Podążaj ku swemu przeznaczeniu z jasnością i mocą. Haridass Khalsa is an international Kundalini Yoga Mentoring Teacher Trainer and author teaching across the globe for over 15 years. Driven by a passion to teach people how to rebuild themselves from the inside out creating the life they want and truly deserve. With simple and	**CRYSTAL CLEAR (KRYSZTAŁOWA KLAROWNOŚĆ)** W ramach zajęć wykład: Tworzenie szczęścia Nasza podświadomość tworzy i gromadzi niechciane myśli, które prowadzą do uczuć, tworząc uciążliwe wzorce, które utrudniają nam osiągnięcie życia, którego pragniemy. Dołącz do mnie i weź udział we wpływowej i pouczającej dyskusji na temat tego, jak możemy skutecznie wyzwolić się z cyklu powtarzalnych, zapętlonych myśli i zachowań. Poznaj szybkie i skuteczne sposoby identyfikowania i zmiany wzorców oraz kultywowania nowych, wzmacniających nawyków, które pasują do Twojego pożądanego życia. Zanurz się głęboko w swoim wewnętrznym źródle świetlistości, stając się krystalicznie czystym. Przeżyj te mocne zajęcia, aby uzyskać dostęp do ogromnych zasobów energii pranicznej w sobie. Budząc swoje 10 ciał, aktywujesz podwyższony stan wyrafinowanej energii, wzbogacając swoją zdolność do doświadczania siebie i innych na głębszym poziomie. Ciesz się zajęciami jogi kundalini z delikatnymi i precyzyjnymi ruchami, sekwencją oddechów i ukierunkowanym skupieniem w medytacji. Zabierz ze sobą matę do jogi, szal i poduszkę. Przygotuj się na poczucie ekspansji, energii i skieruj umysł na najwyższe dobro i bądź pozytywną siłą na planecie. Lecture during the class: Creating Happiness Our subconscious mind creates and accumulates unwanted thoughts, that lead to feelings creating to burdensome patterns that hinder us from achieving the life we yearn for. Join me for an impactful and illuminating discussion on how we can effectively liberate ourselves from the cycle of repetitive 'looping'' thoughts and behaviours. Learn some quick and effective ways to identify and shift patterns and cultivate new, empowering habits that align with your desired life.

	potent practices, one may access their innate strength, joy and clarity on their journey to personal freedom. Haridass offers a deep practice of systematically eliminating accumulated negative patterning, and skillfully redirecting thought patterns and habits to identify, assess, accept, confront, and elevate our lives. By living and loving your more authentic selves, we make decisions that support our vision and purpose. Step toward your destiny with clarity and strengths	Take a deep dive into your inner well-spring of luminosity by becoming crystal clear. Experience a Potent class of exercises to access the immense reservoirs of pranic energy within you. By awakening your 10 bodies, you activate a heightened state of refined energy, enriching your ability to experience yourself and others on a deeper level. Enjoy a kundalini yoga class with gentle and concise movement, breathing sequence and directed focus in meditation. Bring a yoga mat, shawl and cushion. Get ready to feel expanded , energized and direct the mind to highest good and be a positive force on the planet. **WARSZTAT CRYSTAL CLEAR (KRYSZTAŁOWA KLAROWNOŚĆ)** Czwartek 10:00-12:30 Hala namiotowa

JOT KAUR I HARMAN ATMA SINGH KASIA I MARIUSZ CIBOROWSCY	 Kasia i Mariusz Ciborowscy (Harman Jot Kaur i Harman Atma Singh) – para z 30-letnim stażem, po latach wyzwań i trudnych doświadczeń w świadomej autentycznej szczęśliwej relacji od 2,5 roku. Kasia - nauczyciel jogi kundalini wg przekazu Yogi Bhajana, absolwentka 3-letniego kursu Science of Mind for Leadership&Success®, czyli jogi dla biznesu, jogi kundalini z serii Kobieta Ery Wodnika, jogi hormonalnej, lider jogi śmiechu, w trakcie kursu nauczycielskiego Kundalini Jogi II stopnia. Mariusz — buddysta, na ścieżce jogi kundalini od kilku lat, nauczyciel jogi kundalini wg przekazu Yogi Bhajana, w trakcie kursu nauczycielskiego kundalini jogi 2 stopnia, dyplomowany aromaterapeuta łączący pracę z pasją, holistycznym spojrzeniem na ciało i ducha, pasjonat i hodowca psów, prowadzi męskie kręgi.	**PROMIENIUJĄCA MIŁOŚĆ - ZWIĘKSZ WEWNĘTRZNY BLASK** Krija - Venus krije Medytacja - Venus krije Jak być promiennym i przyciągać się na co dzień w relacji? Ten warsztat to intensywne doświadczenie dla osób pragnących poprawić jakość swoich relacji, nie tylko damsko-męskich. Jako małżeństwo z 30-letnim stażem podzielimy się z Wami naszymi doświadczeniami i opowiemy o tym, jak budować prawdziwą relację opartą na wzajemnym zaufaniu i odpuszczaniu, jak zachować blask na co dzień, przyciągać się w relacji i czuć się ze sobą dobrze. Będziemy praktykować tzw. Venus krije jogi kundalini w parach, żeby przezwyciężyć swoją biegunowość, a także łączyć energię polaryzacji energii żeńskiej i męskiej dla naszego duchowego wzrostu. **PROMIENIUJĄCA MIŁOŚĆ - ZWIĘKSZ WEWNĘTRZNY BLASK** Niedziela 10:00-11:30 Hala Namiotowa

HARMAN ATMA SINGH MARIUSZ CIBOROWSKI



Certyfikowany nauczyciel jogi kundalini wg przekazu Yogi Bhajana pierwszego stopnia, drugiego stopnia.
Mężczyzna w procesie. Zafascynowany filozofią buddyzmu, praktyk.
Tata i partner kobiety mocy. Miłośnik psów pochodzących z Tybetu.
Wolontariusz w Centrum Onkologii i Instytucie Hematologii na oddziale szpitalnym.
W życiu codziennym ważna jest dla niego uważność i wrażliwość na innych oraz siebie samego.
Zawodowo, od kilkunastu lat właściciel firmy Planet Health, gdzie łączy pracę z pasją, holistycznym spojrzeniem na ciało i ducha.
Certyfikowany terapeuta aromaterapii, właściciel marki LUKA Aromatherapy.

MASZ ODWAGĘ ABY ZOSTAĆ MĘŻCZYZNĄ ROZWIJAJĄCYM SIĘ DUCHOWO?
Kriya to Relax and Release Fear
Medytacja - Stimulate Your Chakra System and Fell Wonderful

Prawdziwa odwaga to umiejętność współistnienia z lękiem i działania mimo niego. Odwaga jest DZIAŁANIEM mimo niepewności, mimo strachu, bez gwarancji powodzenia, wbrew naszym wewnętrznym obawom i przeszkodom.
Odwaga to emocja, którą można wyćwiczyć, jak mięśnie. Im więcej ćwiczysz, tym jest silniejsza.
Poczuj potężną moc, która drzemie w Twoim wnętrzu. Nie czekaj dłużej - teraz jest czas, aby stać się najlepszą wersją dla samego siebie!

Nie czekaj dłużej - wyjdź ze swojej strefy komfortu i zacznij poszerzać swoje horyzonty już teraz! Znajdź odwagę, by pokonać własne ograniczenia i odkrywać nowe możliwości.

KRĘGI MĘSKIE
Mężczyzną BYĆ
Jak wygląda i czym jest spotkanie w męskim kręgu?
Przede wszystkim to forma wsparcia od równie inspirujących mężczyzn.
W kręgu zasiadają sami mężczyźni, w różnym wieku, z własnym bagażem doświadczeń. Opowiadamy o swoim życiu, to co w tej chwili jest dla nas ważne, słuchamy siebie nawzajem.
Siła męskiego kręgu polega na tym, że spotykają się tam mężczyźni, którzy pragną wzmacniać swoją obecność, wspierać się nawzajem i dzielić doświadczeniami. To miejsce, gdzie możesz rozwijać się w atmosferze pełnej akceptacji i otwartości.
W kręgu możesz siedzieć i słuchać, zabierasz głos, jeśli tak czujesz.

		W kręgu mówimy o tym, co w nas, co czujemy, bez oceniania. Co powiedziane w kręgu, zostaje w kręgu. Nie jest to spotkanie warsztatowe, ani forma terapii czy coachingu. Uczymy się otwartości, tolerancji, inspiracji, poprzez dzielenie się słuchając siebie nawzajem. Jeśli nigdy nie doświadczyłeś prawdziwych męskich rozmów, chcesz posłuchać mężczyzn mówiących szczerze w męskim gronie, bez owijania w bawełnę i bez bycia ocenianym - to może być dobre miejsce dla Ciebie. **WARSZTAT MASZ ODWAGĘ ABY ZOSTAĆ MĘŻCZYZNĄ ROZWIJAJĄCYM SIĘ DUCHOWO?** Czwartek 14:30-16:00 Sala 100 **KRĘGI MĘSKIE** Codziennie od czwartku do soboty godz. 19:15-20:00 Domek D3

HARMAN JOT KAUR KASIA CIBOROWSKA	 Kasia Ciborowska (Harman Jot Kaur) - nauczyciel jogi kundalini wg przekazu Yogi Bhajana, absolwentka trzyletniego kursu nauczycielskiego Science of Mind for Leadership&Success®, czyli jogi dla biznesu, jogi kundalini z serii Kobieta Ery Wodnika, jogi hormonalnej, lider jogi śmiechu, Reiki II stopień, certyfikowany praktyk Meditative Healing Programme, w trakcie kursu nauczycielskiego Kundalini Jogi II stopnia. Organizatorka warsztatów i koncertów znanych muzyków z kręgów tzw. muzyki duchowej i kursów nauczycielskich KJ.	**STAWANIE SIĘ NARZĘDZIEM BOSKOŚCI Z RE MAN SHABADEM** Krija pozbywanie się wyimaginowanych nieudolności Medytacja - Re Man Shabad 31 minut lub jeśli będzie przestrzeń 108 powtórzeń (70 min) Podczas tego warsztatu będziemy wzmacniać nasze ciało promienne, po to aby otworzyć wiele drzwi i dać nam nowe możliwości. Będziemy za pomocą wibracji dźwięku shabadu Re Man Shabad (31 minut) wznosić się na poziom naszej Duszy, dawać sobie szczere poczucie bycia połączonym z naszą Duszą i ze swoim wnętrzem. Jest to sekretna kombinacja dźwięków, kiedy ją recytujemy, przynosi to stan ekstazy, uzdrowienia i łaski. Przenika nasz umysł i zamienia niezdrowe wzorce myślowe uzdrawiającymi wibracjami. W szczególności dzięki praktyce Re Man Shabadu postaramy się znaleźć sposób, w jaki możemy stać się narzędziami boskości i naprawdę żyć z celem i radością. Mam za sobą 1000 dni praktyki z 11 powtórzeniami Re Man Shabadu, 3 spotkania po 1001 powtórzeń (11 godzin) i 11.000 powtórzeń (ponad 6 dni). To naprawdę transformująca wibracja. A ja Wam wyjaśnię, czym jest ten shabad i dlaczego warto go praktykować. **WARSZTAT STAWANIE SIĘ NARZĘDZIEM BOSKOŚCI Z RE MAN SHABADEM** Sobota 14:30-16:00 Domek D3

JAI AMANJEET KAUR ALEKSANDRA KAŁUŻYŃSKA	 Joginka, Designerka, Kreatorka, przedsiębiorczymi, Earthing Guide. Certyfikowana Nauczycielka Kundalini Jogi i Medytacji (KRI). Praktyki i doświadczenie zdobywała na tropikalnej, przesiąkniętej buddyzmem Sri Lance (2022/23).Tam też ukończyła swój kurs Level 1. Uczestniczka European Yoga Festival we Francji i Białej Tantry. Od 10 lat kreuje swoją markę odzieżowa hajde.pl. Jako jedna z pierwszych - pionierka upcyklingu i zero-waste, świadomego kreowania biznesu z serca i życia zgodnie ze swoją intuicją. Prowadząca warsztaty na letnich festiwalach w Polsce, m.in. Wibrację i Summerend fesiwal. Obecnie prowadzi grupy jogiczne, warsztaty i cykliczne zajęcia z transformującej Jogi Kundalini, m. in. o 5:30 rano. Przewodzi także swoim studentom w indywidualnej praktyce 40 dniowej. Instagram @kaluzynskaola - joga Facebook - Aleksandra Kałużyńska	**JESTEŚ KREATOREM SWOJEJ RZECZYWISTOŚCI** Krija - Achieving Equilibrium: Balancing the Vayus Medytacja -Ashtang Agni Kriya/ Gyan Chakra Krija Cel warsztatu - zachęcić ludzi do praktykowania jogi codziennie. Cykl 40/90/120 dni jak zmienia nasze życie, jak działa codzienna praktyka na nasze ciało praniczne (5 Vayus). Jak działa radiance. Jak dzięki jodze i Mantrom manifestacja naszych marzeń przyspiesza. Umysł, myśli, słowa - to Ty kreujesz swoją rzeczywistość. Teoria wieloświatów - Multiwersum. Warsztat składa się z 2 części: 1.Teoretycznej - na podstawie wiedzy jogicznej i podstaw fizyki kwantowej oraz konkretnych doświadczeń z życia mojego i moich studentów (anonimowo) 2. Praktycznej - Stworzenie swojej Afirmacji + Krija i Medytacja **JESTEŚ KREATOREM SWOJEJ RZECZYWISTOŚCI** Sobota 16:15-17:45 Sala 100 **KRĄG KOBIECY** Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

JOTI PREMDEEP ELA BIELAWSKA	 Nauczycielka Kundalini Jogi poziom I i II. Inspiruje się uzdrawiającym pięknem Ciszy oraz transformującą mocą Mantry i Dźwięku. Gra na harmonium, śpiewa. Prowadzi sesje pracy z głosem i wibracją oraz sesje relaksacyjno-uzdrawiające z Gongiem i instrumentami intuicyjnymi. Zajmuje się uzdrawianiem w głębokiej medytacji. Organizuje Kurs Nauczycielski Kundalini Jogi w Polsce poziom 1 i 2. Żyje w otoczeniu natury, zgłębia wiedzę i praktykę ziołolecznictwa oraz zdrowego stylu życia.	**PRZYWIĄZANIE I ODPUSZCZENIE – KREUJEMY PRZESTRZEŃ NA NOWE** Krija - 4 ćwiczenia witające sukces i szczęście oraz usuwające żałobę i poczucie winy Pozwolenie na odejście to jak wydech, który robi przestrzeń na kolejny wdech, na nowe, na otwarcie, na możliwości, na ekspansję…Nie chcemy odpuścić - boimy się nieznanego. Kiedy wydychamy, odpuszczamy - pozostaje pustka. Boimy się, że to co przyjdzie będzie gorsze od tego co mamy teraz. I tak zostajemy w pracy, która nas nie satysfakcjonuje, z partnerem, który nas nie szanuje, przywiązujemy się do rzeczy materialnych. Jesteśmy jak w klatce, którą sami sobie budujemy. Przywiązanie to jedna z głównych słabości człowieka, która utrudnia rozwój duchowy i życie w teraźniejszości – związana z żywiołem powietrza. Zapraszam na praktykę z kriją medytacyjną z intensywną pranajamą i mantrami. Praktykę witającą sukces i szczęście, wyzwalającą od smutku, cierpienia i ciężaru przeszłości. **PRZYWIĄZANIE I ODPUSZCZENIE – KREUJEMY PRZESTRZEŃ NA NOWE** Piątek 14:30- 16:00 Domek D3

BLUE LIONS

Blue Lions (Błękitne Lwy) - członkowie zespołu pochodzą z Wielkiej Brytanii, choć są głęboko zakorzenieni w mistycznej tradycji wojowników linii Sikhów z Indii, ziemi ich przodków. Oferują autentyczne przekazy swojego dziedzictwa w formie praktyk jogi, muzyki i medytacji.

Błękitne Lwy to grupa wojowników sikhijskich z Zakonu Nihang Singh. Prowadzą warsztaty Jogi Kundalini, Medytacji Mantry, Indyjskiego Klasycznego Kirtanu i Ajurwedy, wnosząc bogate poczucie swojej tradycji wywodzącej się od Guru Imperium Sikhów.

NAAD JOGA - MOC MANTRY

Warsztaty prowadzone przez Błękitne Lwy poświęcone starożytnej praktyce mantry. Modlitwy te znane są jako nośniki dźwięku i poza ich dosłownym znaczeniem mantry łączą i aktywują obwody energetyczne w naszym energetycznym i fizycznym wcieleniu. Podczas tego warsztatu zagłębimy się w praktykę mantry i doświadczymy mocy i magii, jaką ta praktyka ma do zaoferowania, aby wspierać nasz wewnętrzny spokój i dobre samopoczucie.

Podczas tego warsztatu i koncertu Blue Lions poprowadzą nas przez różne praktyki jogiczne, aby osiągnąć trwałe poczucie wewnętrznego spokoju, w tym występy kirtan, mantrę, jogę i ajurwedę. Przez tysiące lat na całym świecie święte wibracje świętych tekstów przywracały odwagę i współczucie w sercach ludzi. Mantry i praktyki wojowników tej linii podsycają te wartości, popychając nas do ucieleśnienia prawości i równowagi.

WARSZTAT NAAD JOGA - MOC MANTRY
Piątek 10:00-12:30 Przed sceną na zewnątrz / w razie deszczu Domek D3
KONCERT
Sobota 21:30-22:30 Hala Namiotowa

KIRTI NAMDASS KAUR MAŁGORZATA HYBIŃSKA

Towarzyszę ludziom w rozwoju korzystając z różnych narzędzi - coachingu, jogi, medytacji. Każde z tych narzędzi ma jedno zadanie- pomóc poznać się lepiej i rozwinąć swoje skrzydła!
Jestem certyfikowaną nauczycielką Jogi Kundalini i Jogi Nidry, trenerką oddechu i terapeutką Reiki. Brałam udział w wielu kursach i z ogromną radością tworzę przestrzenie na zatrzymanie się, dzielenie się wiedzą i doświadczeniami. Znajdziesz mnie na malgorzatahybinska.com

ODDECH - RYTM TWOJEGO ŻYCIA

Krija - kriya łatwa do rozgrzewki i osadzenia się
Medytacja - medytacja autorska o promienności

Zapraszam na rozluźniające, balansujące zajęcia w dużej uważności na siebie, ciało i oddech.
Odnajdziemy na nowo drogę do siebie, złapiemy rytm naszego oddechu, rytm naszego życia i połączenia z chwilą obecną - jedyną chwilą która tak naprawdę jest.

3 elementy naszego spotkania:

- spokojna kriya która pomoże rozruszać ciało
- pranayama (joga oddechu) która skieruje uwagę na tu i teraz
- medytacja burząca mury, które zdarza nam się wybudować w sobie i łącząca na powrót z promiennością.

Niech pełnia naszej promienności rozkwita!

WARSZTAT ODDECH - RYTM TWOJEGO ŻYCIA
ŚRODA 16:30-17:45 Sala 100

KIRTI HARDEV KAUR
ANIA MATUSZKIEWICZ

Inspiratorka, transformatorka, instruktorka Jogi Kundalini, nauczycielka świadomego oddechu, medytacji, prowadząca kręgi kobiet, mediatorka.
Pomagam ludziom podnieść jakość życia poprzez pracę z ciałem, poszerzenie świadomości, rozbrojenie schematów, masek, programów które nie pozwalają im żyć pełnią - w radości, spełnieniu i przepływie.
www.strefabycia.pl
www.shaktiwave.net

MISTERIUM - WSZYSTKIE MOJE ZWIĄZKI
Kriya Invincible Relationships
Medytacja - bez dodatkowej medytacji

Będzie masa ruchu, oddechu, mantrowania, medytacji. Wszystko na lekko, wesoło, ale niezmiernie głęboko.... Cała praktyka prowadzona jest w parach, ale można ją też wykonać solo.
To warsztat dla wszystkich chętnych doświadczenia. Jest dość ambitny jeśli chodzi o sprawność fizyczną i wytrzymałość. Sięga głęboko - w podświadomość i nieświadomość, oczyszcza "dolny trójkąt energetyczny" stawia przed uczestnikiem lustro - pozwala doświadczyć siebie w relacji - tego gdzie kończę się ja, a gdzie zaczynasz ty, tego jak się mieszamy, jak jesteśmy jednym.

WARSZTAT EMOCJE - MISTERIUM - WSZYSTKIE MOJE ZWIĄZKI
Piątek 14:30-16:00 Hala namiotowa

KRĄG KOBIECY
Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

MAREK APOLLO MIEDZIEWSKI

Jogin i podróżnik. Od 1998 roku prowadzi Ośrodek Duchowych i Twórczych Stylów Życia w Kożyczkowie. Podróżuje z ludźmi w celach zgłębiania różnych duchowych praktyk do Indii, Tajlandii, Japonii. Prowadzi zajęcia i warsztaty Kundalini Jogi. Udziela indywidualnych konsultacji inspirujących ludzi do ich własnego rozwoju. Prowadzi grupowe odosobnienia i jest trenerem na kursach nauczycielskich. Jest certyfikowanym praktykiem amazońskiej medycyny Kambo. Entuzjasta witariańskiej diety Raw. Uwielbia dynamikę ciała, otwierającą na miłość z serca. Pozwalającą z radością doświadczać różnorodności życia.

PEŁNE WDZIĘKU OŚWIECENIE
Krija 4-U
Medytacja - Pełne wdzięku oświecenie i siła serca.

Nauczysz się jak stanąć właściwie na przeciw prawu polaryzacji. Zsynchronizujesz swoje słabości i zbierzesz siłę, aby połączyć się z Nieskończonością. Ta medytacja zjednoczy Twoje 9 ciał, dzięki czemu będziesz mógł doświadczyć swego ciała promiennego. Pomoże wypełnić lukę między głową a sercem. I uświadomić sobie, że jesteś równocześnie Bogiem i człowiekiem.

WARSZTAT PEŁNE WDZIĘKU OŚWIECENIE
Piątek 16:15-17:45 Domek D3

KRĘGI MĘSKIE
Codziennie od czwartku do soboty godz. 19:15-20:00 Domek D3

MANPREM KAUR KASIA FALISZEWSKA	 Moja przygoda z Jogą Kundalini zaczęła się w 2010r. W 2015 roku ukończyłam kurs nauczycielski certyfikowany przez Kundalini Research Institute oraz studia podyplomowe "Relaksacja i joga" na warszawskim AWF. Od tamtej pory nieprzerwanie prowadzę zajęcia. Głównie w małych kameralnych grupach oraz online. Jestem również terapeutką i masażystką twarzy. Interesują mnie różne ścieżki poznawania siebie. Kocham taniec, wolność i przestrzeń.	**ZRZUĆ MASKI, ZAUFAJ SWOJEJ PROMIENNEJ NATURZE** Krija -The radiant body kriya for courage lub Kundalini Yoga to Master the10th body Medytacja na zrzucenie masek 10 ciało jest naszym naturalnym blaskiem. Daje nam moc i odwagę bycia sobą, kroczenia swoją ścieżką. Im mocniejsze mamy ciało promienne, tym zdrowsze jest nasze ciało fizyczne, mamy więcej witalności, radości, harmonii. W trudnych sytuacjach moc ciała promiennego pomaga nam zobaczyć możliwości rozwoju. Dodaje nam męstwa, szlachetności, charyzmy i zaufania. Dlaczego więc tak trudno nam sięgać po te wrodzone atrybuty? Co nas oddziela on pełnego blasku naszej istoty? To tak jakby lśniący diament przykryć wieloma warstwami, tłumiącymi jego blask. Jak wiele masek, zbieranych przez całe życie przysłania naszą świetlistość? Jak możemy sobie pomóc? Zapraszam do praktyki dla wzmocnienia ciała promiennego i medytacji dla zrzucenia masek **ZRZUĆ MASKI, ZAUFAJ SWOJEJ PROMIENNEJ NATURZE** Sobota 14:300-16:00 Sala 100

MATA MANDIR SINGH KHALSA

(USA/Włochy)

Mata Mandir Singh Khalsa jest znanym na całym świecie nauczycielem Naad Jogi (jogi dźwięku), Kundalini Jogi i Gatka (Shakti Jogi). Uczył się Jogi Kundalini pod okiem Yogi Bhadżana przez wiele lat i służył w wielu jego projektach. Jest utalentowanym muzykiem, pionierem muzyki z mantrami, który nagrał ponad 28 płyt CD i kaset od lat 70-tych do dziś. Jest autorem książki o Naad jodze: The Yoga of Sound Workbook. Mata Mandir wszędzie uczy i gra swoją muzykę na świecie, głównie w USA, Kanadzie, Meksyku, Europie i Chinach.

Mata Mandir Singh poświęcił swoje życie praktyce i
nauczaniu Naad Jogi, jogi dźwięku. Uzdolniony jako muzyk, gra na gitarze, mandolinie, tabli, harmonium i rababie, jest pionierem gatunku muzyki powstałego specjalnie do jogi.
Mata Mandir urodził się w 1952 roku w Bangor w stanie Maine w USA
Już od najmłodszych lat interesował go świat muzyki
lekcje gry na fortepianie klasycznym w wieku 8 lat. Około 11 lat, Mata Mandir miał kontakt z The Beatles i innymi wpływowymi zespołami tamtych czasów, co zainspirowało go do zajęcia się grą na gitarze. Studiował wykresy akordów, nagrane płyty i uczył się
wskazówek od znajomych gitarzystów, jak poprawić swoje umiejętności.
Mata Mandir, który w głębi duszy był wczesnym joginem, opuścił szkołę średnią w gimnazjum i wyruszył w świat – według jego słów „poszedł dalej w drogę jako hipis" – i w końcu wrócił do swojego

SAMOUZDRAWIANIE DŹWIĘKAMI, NATURĄ I MUZYKĄ

Uzdrawianie przez dźwięki
W tym życiu otwiera się przed nami wiele sposobów, by tworzyć przestrzeń dla uzdrowienia, które może mieć miejsce w nas samych, w naszej społeczności i całym świecie. Uzdrowienie poprzez częstotliwość dźwięku jest sprawdzoną metodą uzdrawiania w jodze, ale jest stosunkowo mało znana na Zachodzie przez ogół populacji lub instytucji służących zdrowiu.
Uzdrowienie przez ziemię:
Sama Matka Ziemia, dzięki zasobom gleby, wody i bogactw naturalnych, ma sposoby uzdrawiania umysłu i ciała, jeśli zaobserwujemy jej kilka prostych sposobów na życie. My, ludzie, mamy tendencję do wyobrażania sobie, że jesteśmy nie tylko oddzielni od świata przyrody, ale potrafimy jakoś żyć poza tym. Ignorujemy tę rzeczywistość z niebezpiecznymi konsekwencjami. Na tym kursie omówimy ewolucję człowieka przez wieki i jak grunt pod naszymi stopami może nas uzdrowić na wiele sposobów. Poznamy także naukę i praktykę uzdrawiania jogicznego poprzez częstotliwość, język i muzykę. Uzdrowienie zaczyna się od wewnątrz, a potem
promieniuje na świat od każdego z nas, kto zdecyduje dzielić się swoim światłem i miłością ze światem.
Czas jest teraz. Teraz jest czas!

SELF HEALING THROUGH SOUND, GROUND AND MUSIC

ENG/ There are many healing modalities in this lifestyle that openup the space for healing to take place in our selves, our communities and the entire world. Healing through sound frequencies and is a time tested healing modality in Yoga but is relatively unknown in the west by the general population or the institutions that have been created.
Healing through ground
Mother earth herself ,amid her land, water, and bounty has intrinsic ways of healing the mind and body if we observe a

	rodzinnego stanu w Maine, gdzie przebywał w lesie praktykując medytację zen i hatha jogę. W 1971 Mata Mandir odkrył Jogę Kundalini podczas intensywnego treningu w Maine. To wydarzenie oznaczało ważny zwrotny punkt w jego życiu. Został zaintrygowany i zainspirowany naukami Jogi Kundalini (szczególnie skupieniu się na śpiewaniu i mantrze), Kilka miesięcy później Mata Mandir udał się do Waszyngtonu na kurs umożliwiający dołączenie do Aszramu Kundalini Jogi i pracę w pierwszej restauracji Golden Temple na kolejne 14 lat. Mata Mandir lubił spędzać czas w Aśramie jako oddany student, jogin, muzyk i kucharz, zdobywający bezcenne nauki od mistrza Jogi Kundalini, Yogi Bhajana, i pogłębiając swoją ścieżkę duchową. Wkrótce zaczął komponować muzykę do Guru Ram Das Chants i wkrótce potem napisał melodie do wielu innych mantr i sikhijskich szabadów. (około 30 albumów). Zainspirowany zmieniającymi życie naukami Yogi Bhajana, Mata Mandir wyruszył w podróż pomagania innym w dostrojeniu się do rytmu wszechświata. „Wszystko ma swoją częstotliwość i wibracje, wszystko ma swoją piosenkę" – mówi. "Kiedy ty dostrajasz się do dźwięków świata, takich jak dźwięk własnego oddechu lub na przykład bicia serca i stajesz się świadomy tego uniwersalnego prądu dźwięku, widzisz świat w inny sposób. Tworzysz nową inteligencję w swoim życiu i w sobie zacznij widzieć rytm i harmonię tam, gdzie wcześniej widziałeś tylko chaos." Pod koniec lat 70. Mata Mandir zaczął podróżować do Indii, gdzie zaczął studia w zakresie sikhijskiej sztuki walki Gatka, klasycznej muzyki indyjskiej i kirtanu Sikhówi. W 1984 roku Yogi Bhajan wysłał Mata Mandira do Aszramu w Amsterdamie, Holandia, aby pomagał w powstawaniu Restauracji Golden Temple. Został głównym szefem kuchni, a potem kupił tę	few simple ways of living. WE humans tend to imagine that we are not only separate from the natural world but somehow live apart from it. We ignore this reality to our peril. In this course we will discuss how human beings evolved through the ages and how the very ground beneath our feet can heal us in a myriad of ways. We will also explore the science and practice of Yogic healing through frequency, language and music. Healing starts from within and then radiates to the world from each one of us who chooses to share their light and love with the world. The Time is now. Now is the time! **NAAD JOGA - JOGA DŹWIĘKU** Te zajęcia będą specjalnym, pogłębionym seminarium z Naad Jogi - jogi dźwięku, która jest również nazywana „mantra-jogą". To jest badanie tego, jak my ludzie wytwarzamy różne częstotliwości dźwięku i język, oraz wpływ tych elementów na naszą świadomość, nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz nasze otoczenie i społeczeństwo. Mata Mandir prowadził te seminaria na całym świecie, więc przyjmujcie korzyści ze swojej obecności tutaj, na festiwalu. Co omówimy na zajęciach Naad z Mata Mandirem Singhiem: 1. Cztery fałszywe założenia, które większość ludzi przyjmuje na temat życia. 2. Cztery części Naad Jogi A. Nauka śpiewu B. Nauka słuchania C. Sztuka komunikacji i jak tworzy ona naszą przyszłość. D. Królestwo muzyki. Dlaczego to lubimy i jak na nas wpływa. 3. Jak mózg działa na nawykach i wzorcach. 4. Dowiemy się jak mantra joga i shabd guru wprowadzają

	restaurację, mieszkał nad nią i ją prowadził przez 22 lata. W tym okresie nagrał całą serię Yoga of Sound i wiele innych tytułów, a także podróżował po całej Europie prowadząc seminaria Naad Yogi i Gatki, oraz grał koncerty kirtanowe, zanim stały się one popularne. Jest zapalonym ogrodnikiem, mistrzem kuchni, a jednocześnie zwolennikiem postu i technologii jogicznych dla zdrowia i uzdrawiania. Obecnie pracuje pod auspicjami Akademii Guru Ram Das w Boizenburgu w Niemczech, gdzie jest dyrektorem studiów muzycznych: nauczanie kirtanu we wszystkich jego aspektach - zarówno indyjskie systemy muzyki klasycznej, ludowej, jak i zachodniej, zarówno na żywo jak i na zoomie. Jest także autorem książki pt. „Naad Joga, Joga Dźwięku. Ta książka jest dostępna na Amazonie jako e-book, a wkrótce zostanie wydana jako książka fizyczna, a także przetłumaczona na język włoski. ENG/ Mata Mandir Singh has dedicated his life to the practice and teaching of Naad Yoga, the yoga of sound. A skillful guitar, mandolin , tabla, harmonium and Rabab player, he is a pioneer of the yoga music genre, having recorded more than 28 CDs and cassette tapes since the late 1970's. Mata Mandir was born in 1952 in Bangor, Maine USA.. From an early age he was drawn to the world of music, beginning with classical piano lessons at 8 years old. Around age 11, Mata Mandir was exposed to The Beatles and other influential bands of the time, which inspired him to take up the guitar. In a self- taught approach, he studied chord charts, records, and learned tips from friend guitarists to improve his skill. An early yogi at heart, Mata Mandir left high school in his junior year and journeyed out into the world –in his words, "went on the road as a hippie"– finally winding up back in his home state of Maine, where he stayed in the woods practicing Zen meditation and Hatha Yoga. In 1971 Mata Mandir discovered Kundalini Yoga in an intensive 3-day course in Maine. This event marked an important turning point in his	zmiany w naszych nawykach i wzorcach, oraz jak świadomie korzystać z tej mocy, którą musimy stworzyć własną chemią mózgu. 5. Poznamy jogiczną koncepcję Dheeraj – Jak żyć z całkowicie zrelaksowanym umysłem i ciałem. Bez strachu i bez lęku. Pełny stan relaksu. Będziemy ćwiczyć, jak to zrobić doświadczać i żyć. 6. „Pavan Guru". I dowiemy się, jak nasz sposób oddychania wpływa na zmiany w układzie nerwowym i na sposób, w jaki wykorzystujemy ten oddech, wyrażamy siebie i tworzymy częstotliwości i szablony energetyczne zwane słowami, które tworzą dla nas nasze życie. **NAAD YOGA -THE YOGA OF SOUND / ENG** This class will be a special in -depth seminar in Naad Yoga, the Yoga of sound which is also called "mantra Yoga.". This is the study of how we humans produce sound frequencies and language, and how these elements affect our consciousness, our physical and mental health, and our surroundings and society. Mata Mandir has taught these seminars all over the world so take advantage of his presence here at the festival. What we will discuss in a Naad class with Mata mandir Singh 1. The 4 common false assumptions most humans make about this life. 2. The 4 limbs of Naad Yoga a. The science of chanting b. The science of listening c. The art of communication and how it creates our future. d. The realm of music. Why we like it and how it affects us.

	life. Intrigued and inspired by the science of Kundalini Yoga (especially the focus on chanting and mantra), Mata Mandir traveled to Washington D.C. several months after the course to join the Kundalini Yoga Ashram and work in the first Golden Temple Restaurant for the next 14 years. Mata Mandir enjoyed his time at the Ashram as a dedicated student, yogi, musician and cook, learning invaluable teachings from master of Kundalini Yoga, Yogi Bhajan, and deepening his spiritual path. Mata Mandir began to compose music to the Guru Ram Das chants – his first composed chants – and shortly after he wrote melodies for many other mantras and Sikh Shabds. Some 30 albums worth. Inspired by Yogi Bhajan's life-changing teachings, Mata Mandir embarked on a journey of helping others come in tune with the rhythm of the universe. "Everything has a frequency and vibration, everything has its own song," he says. "When you tune in to sounds of the world, like the sound of your breath or your heartbeat, for example, and you become aware of the shabd, the universal sound current, you see the world in a different way. You create a new intelligence in your life and you begin to see rhythm and harmony where before you only saw chaos." In the late 70's Mata Mandir began to travel to India to begin studies in the Sikh martial art of Gatka, classical Indian music, and Sikh kirtan. In 1984 Yogi Bhajan sent Mata Mandir the Kundalini Yoga Ashram in Amsterdam, Holland to help in the Golden Temple Restaurant there. He became the main chef and then bought the Golden Temple Restaurant, lived above it, and ran it for twenty-two years. During this period he recorded all Yoga of Sound series and many other titles, and he also traveled throughout Europe teaching Naad Yoga and Gatka seminars and playing kirtan concerts, before they were popular. He is an avid gardener, master	3. How the brain works on habits and patterning. 4. We will earn about how mantra yoga and shabd guru effect changes in our habits and patterning and how to consciously use this power we have to create our own brain chemistry. 5. We will learn about the yogic concept of Dheeraj- How to live life with a completely relaxed mind and body. Without fear and without anxiety. A complete state of relaxation .and we will practice how to experience and live it. 6. "Pavan Guru.". And we will learn about how our way of breathing effects changes in the nervous system and how we use this breath to express ourselves and create frequencies and energy templates we call words that create our life for us. **GATKA - SZTUKA WALKI SIKHÓW** Gatka to sztuka walki duchowej wspólnoty z Pendżabu w północnych Indiach. Została opracowana jako sposób dla grupy joginów, muzyków, nauczycieli, rolników, rzemieślników i biznesmenów na szybką naukę obrony przed atakiem ogromnych armii Mogołów, które terroryzowały i podbijały ten obszar 500 lat temu. Miałem szczęście, że zacząłem się tego uczyć w latach 70. XX wieku i kształcenie się w tym zakresie trwa do dziś. Ćwiczyłem w życiu wiele sztuk walki, ale odkryłem, że Gatka jest najskuteczniejszą metodą samoobrony, jaką kiedykolwiek widziałem. Miałem błogosławieństwo wprowadzenia jej do Europy począwszy od 1984 roku i nadal dzielę się nim, gdziekolwiek się udam.

	chef and a proponent of fasting and yogic technologies for health and healing. He currently works under the auspices of the Guru Ram Das Academy in Boizenburg Germany where he is the director of kirtan and music studies teaching kirtan in all its aspects with both Indian classical, folk and western music systems both in person and on Zoom. Also, he is also the author of the book , “Naad Yoga, the Yoga of sound. This book is available on Amazon as an E-book and soon to be issued as a physical book as well as translated into Italian.	Podstawowa wersja dla początkujących zaczyna łączyć specjalną pracę nóg z pięknymi ruchami kija i miecza. Można się tego nauczyć w ciągu 40 dni i daje to natychmiastowe mistrzostwo w podstawach walki. To jest jak gra. Właściwie nazywamy to „graniem w Gatkę”. Ma styl ruchu po okręgu i płynący, a czasami może wyglądać prawie jak taniec. Jednakże ćwiczy umysł i ciało w zakresie samoobrony, buduje aurę osoby przypominającą stal, a także uczy podstawowej koordynacji i treningu potrzebnego do samoobrony. Następny poziom nazywa się czasem Chatka/Gatka lub Shastar Vidya. Chatka oznacza zabić jednym ciosem. A Shastar Vidya oznacza naukę o broni. To sztuka pola bitwy Sikhów, którzy rozwinęli się w jednych z najskuteczniejszych wojowników na świecie, znanych jako Nihangs. Zajęcia festiwalowe będą pełne energii i dobrej zabawy, w zajęciach mogą brać udział zarówno kobiety, jak i mężczyźni, a także dzieci powyżej 6. lub 7. roku życia. Na zajęcia zapraszamy wszystkich. **GATKA - MARTIAL ARTS OF THE SIKHS /ENG** Gatka is a martial arts of a spiritual community from Punjab in northern India. It was developed as a way for a group of yogis, musicians, teachers, farmers, craftsmen and business people to quickly learning to defend themselves from the onslaught of huge Mogul armies that were terrorizing and subjugating that area 500 years ago. I was fortunate enough to begin learning it back in the 1970’s and my education in it continues to this day. I have practiced many martial arts in my life but have found Gatka to be the most effective self-defense method that I have ever seen. I had the blessing to introduce it to Europe starting in 1984 and continue to share it wherever I go. The basic beginners version of it starts combining special footwork with beautiful stick and sword movements. This can

		be learned within 40 days and gives one an immediate mastery of rudimentary combat. It is fun and playful. In fact we call it " playing Gatka". It is circular and flowing in nature and sometimes can look almost like dance. However it trains the mind and body for self defense, builds the aura of a person to be like steel, as well as teaches all the basic coordination and training needed to defend oneself. . The next level is sometimes call Chatka/Gatka or Shastar Vidya . Chatka means to kill with one blow. And Shastar Vidya means the science of weapons. This is the battlefield art of the Sikhs who developed into some of the most effective warriors in the world known as Nihangs. The festival classes will be energetic and fun and can be learned by both woman and men as well as children above the age of 6 or 7. All are welcome in the class. **SAMO-UZDRAWIANIE DŹWIĘKIEM, ZIEMIĄ I MUZYKĄ.** Piątek 10:00-12:30 Hala Namiotowa **NAAD YOGA -THE YOGA OF SOUND** Sobota 10:00-12:30 Hala namiotowa **GATKA - SZTUKI WALKI SIKH DHARMY** Czwartek 16:15-17:45, (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku) Sobota 14:30-16:00 Hala Namiotowa **KONCERT** - Piątek 20:30-22:00 Hala Namiotowa

PATVINDER KAUR ANIA MOSTOWICZ	 Uczę jogi kundalini i popularyzuję tzw. jogę korporacyjną – zajęcia jogi w miejscu pracy. Ukończyłam kursy nauczycielskie jogi kundalini 1 i 2 stopnia certyfikowane przez KRI - Kundalini Research Institute. Prowadzę też: sesje relaksacyjne w dźwiękach gongu i mis tybetańskich, kursy medytacji, spotkania medytacyjne. Organizuję kursy nauczycielskie jogi Poziomu 1 i 2 ze szkołą i-SKY. Uczę technik pracy z oddechem, medytacji, relaksacji.	**KRĄG – WSPÓLNY POSIŁEK NAUCZYCIELI JOGI KUNDALINI 2024** Przyjdź, aby poznać innych nauczycieli, podzielić się swoim doświadczeniem i zainspirować słuchając innych. Krąg, dzięki swojej symbolice i intencji zwołania, jest bezpieczną przestrzenią, aby pobyć razem, przyjmować i dawać inspirację, wsparcie, to możliwość autentycznego wyrażania siebie i usłyszenia historii innych członków Sangatu. Możesz być taka/i, jaka/i jesteś, ze wszystkim, co w Tobie. Krąg to akceptacja bez oceniania :) Swobodny temat kręgu 2024: Promienność nauczyciela. Jak buduję i troszczę się o swoją promienność? Możesz przynieść do Kręgu dowolny inny temat, którym chcesz się podzielić w gronie nauczycieli. Możesz też po prostu być, nie opowiadając tym razem nic. W tym roku nasze spotkanie będzie w formie wspólnego posiłku – wspólny posiłek pogłębia wspólnotę, to także nasz czas zatrzymania. Weź swój talerz i usiądź z nami w kręgu :) Tego dnia jako nauczyciel podchodzisz po posiłek bez kolejki. Moderator: Ania Mostowicz / Patvinder Kaur, nauczyciel jogi kundalini od 2011 roku, Warszawa/ Józefów. **KRĄG – WSPÓLNY POSIŁEK NAUCZYCIELI JOGI KUNDALINI 2024** Piątek 13:00-14:00 Namiot Odpocznienie - Strefa Relaksu **KRĄG KOBIECY** Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

PIARA RAVI KAUR NATALIA TOPORCZYK	 **Piara Ravi Kaur (Natalia Toporczyk)** - szczęśliwa żona i mama; certyfikowana nauczycielka Kundalini Jogi oraz Shakti Dance, muzykoterapeutka, wokalistka, kompozytorka, podróżniczka. Mieszkała i kształciła się jogicznie i muzycznie w Irlandii, w Amritsar w Północnych Indiach, na Teneryfie, w Norwegii, we Włoszech oraz w Berlinie. Zorganizowała pierwszy w Polsce trening nauczycielski z Shakti Dance (metodą Sary Avtar). Fascynują ją uzdrawiające moce mantr i muzyki, tworzy projekt Mantra Medicine. **Grzegorz Palarz (Kirtan Fateh Singh)** - Wibracja instrumentów jest dla mnie dialogiem z serca do serca - czystym przepływem bezwarunkowej miłości. Już od dziecka czułem, jak muzyka płynie w moich żyłach, wtedy zainteresowały mnie instrumenty perkusyjne.Po wyjeździe do USA założyłem zespół rockowy, z którym nagraliśmy płytę i koncertowaliśmy. Wewnętrzna zmiana skierowała moje zainteresowanie na Skandynawię. Tam zetknąłem się z teatrem, zaliczyłem też epizod w zespole pieśni i tańca. W końcu na mojej drodze pojawiły się instrumenty archaiczne - kamertony, misy tybetańskie, gongi bębny szamańskie oraz mój ulubiony handpan. W chwili obecnej mieszkam we Wrocławiu, gdzie grywam koncerty relaksacyjne i akompaniuję podczas sesji Jogi.	**SHAKTI DANCE – PROMIENNA JA, PROMIENNY TY** Podczas tego warsztatu doświadczymy wzmocnienia swojego Dziesiątego Ciała, swojej promienności, duchowego blasku. Shakti Dance jest to Joga Tańca, która zawiera 8 faz: podłączenie, płynące, relaksujące i otwierające ciało asany (stworzone w oparciu o świętą geometrię), pobudzające przepływ Prany, taneczne ćwiczenia stojące, wolny taniec, relaksację, medytację celestial communication i medytację w ciszy oraz zamknięcie/przypieczętowanie praktyki. Praktyka Jogi Tańca jest to metoda stworzona w oparciu o Kundalini Jogę przez Sarę Avtar, budzi ona przepływ energii, uzdrawia i głęboko relaksuje oraz subtelnie transformuje, aby doświadczać w życiu większego zdrowia, harmonii, spokoju umysłu i głębszego połączenia z własną esencją. Warsztat będzie wzbogacony akompaniamentem “żywych” instrumentów, na których zagra Grzegorz Palarz.. **WARSZTAT SHAKTI DANCE** Piątek 16:15-17:45 Hala Namiotowa **KONCERT PIEŚNI ŚWIATŁA – MANTRA MEDICINE** Sobota 20:30-21:20 Hala namiotowa

PRIYA BHAJAN KAUR VIOLETTA KUBIAK	 Certyfikowana przez Kundalini Research Institute nauczycielka Ery Wodnika Kundalini Jogi poziom 1, w trakcie certyfikacji poziomu 2 oraz Sat Nam Rasayan (uzdrawiania w głębokiej medytacji). Ukończony certyfikowany przez KRI Kurs Kundalini Jogi 21 etapów medytacji poziom 3 z Guru Dharamem. Certyfikowana przez Yoga Alliance Professionals instruktorka Jogi Hormonalnej. Kilkanaście lat regularnej praktyki Tai Chi Chuan i Chi Kung. Kilka lat regularnej praktyki różnych stylów jogi. Uczestniczka wielu kursów i warsztatów u różnych nauczycieli, ze szczególną wdzięcznością dla Basi Har Anand, Agnieszki Hari Kartar, BenJahmina Steele, Guru Dharama.	**ROZPUSZCZANIE NAPIĘĆ** Krija - Krija Aerobicznego Har, Krija Odprężenia w Ruchu Medytacja -Mantra na Usunięcie Blokad w Twoim Życiu By móc promieniować blaskiem potrzebujemy głębokiego relaksu fizycznego i mentalnego. Potrzebujemy uwolnić to, co przeszkadza nam w byciu radosnymi, spokojnymi i pełnymi energii. Potrzebujemy zrzucić ciężar i uwolnić blask. Zapraszam serdecznie na warsztat uwalniający napięcia. Na początek dynamicznie pobudzimy układ hormonalny, a następnie przejdziemy do ćwiczeń odprężających z elementami tańca. Nie zabraknie pranajamy równoważącej oraz głębokiego relaksu. Zakończymy medytacją z mantrą Aad such... uwalniającą zablokowaną energię. **ROZPUSZCZANIE NAPIĘĆ** Środa 16:30-17:45 Domek D3

PRIYA RATHA KAUR ALEKSANDRA ŁYSY

Przez 25 lat pracowałam dla korporacji w sektorze finansowym zarządzając zespołami sprzedażowymi.
Joga Kundalini towarzyszy mi od 2012r.
Ukończyłam kursy/studia:

- Jogi Kundalini (KRI) I i II
- Meditative Healing
- Jogi Nidry
- masażu dźwiękiem
- trenera Brian Tracy
- instruktor Hatha Jogi
- Konsultanta Ajurwedy

PROMIENNA KOBIETA PRZY TWOIM MĘSKIM WSPARCIU
Krija - Kirtan kriya
Medytacja dla równoważenia 11 Centrów Księżycowych
Omówienie tematu 11 Centrów Księżycowych - energetycznych stref w ciele kobiety, przez które w rytmie co 2,5 dnia przepływa energia – według indywidualnego dla każdej kobiety wzoru.
W programie:

- dokładne omówienie każdego Ośrodka Księżycowego i praktyka medytacji Jogi Kundalini, która balansuje energię i jej przepływ oraz pozwala optymalnie radzić sobie z emocjami/stanami poszczególnych dni – praktyka na zrównoważenie wszystkich CK/ Kirtan Kriya

Korzyści:

- bliższe poznanie zmiennej natury każdej kobiety
- zbudowanie głębokiego szacunku dla swojej partnerki i kobiet w ogóle
- wsparcie kobiety w jej emocjonalności związanej m.in. z brakiem akceptacji jej zmiennej, nieprzewidywalnej natury
- wzmocnienie lub stworzenie fundamentu do autentycznej, świadomej relacji

Wiedza dotycząca 11 Centrów Księżycowych i związanej z tym złożoności kobiecej energetyki może być milowym krokiem do stworzenia głębszych relacji damsko-męskich, uszanowania kobiecej zmienności, indywidualności, wyjątkowości i niezależności.
Gdy kobieta ma obok siebie świadomego partnera łatwiej jej być promienną - jest bardziej odważna i skłonna ofiarowywać swoje dary światu dla dobra wszystkich.

PROMIENNA KOBIETA PRZY TWOIM MĘSKIM WSPARCIU
Niedziela 11:45-13:15 Domek D3

RAJ NAMJOT SINGH DARIUSZ ZELIS

Mój związek z jogą trwa od 2004r., a uczę jej od 13 lat. Ukończyłem kilka treningów nauczycielskich różnych metod jogi. Ten proces wytyczył kierunek do głębszego poznania Kundalini Jogi i Sikh Dharmy, w której ostatecznie zakorzeniam.
Połączenie ze swoją Esencją oraz umiejętność utrzymywania balansu w trójaspektowej naturze ludzkiej jest owocem tego procesu.
Zapraszam Ciebie - moim doświadczeniem będę wspierał Twój osobisty proces.
Kursy:

- Kundalini Yoga KRI Level I
- od 2021w trakcie treningu Level II
- 21 poziomów medytacji KRI Level III

OD ZAANGAŻOWANIA DO PROMIENNOŚCI
Krija - Krija na układ nerwowy
Medytacja – medytacja doświadczania siebie w relacji z Nieskończonością + Sumpuran Kriya x25

W Kundalini Yodze wyróżniamy 7 kroków / etapów naszego samorozwoju, prowadzących do Szczęścia.

Pierwszym z nich jest Zaangażowanie i jest ono niezbędne do osiągnięcia czegokolwiek - Promienności również. Promienność jest stanem, jest czystą emanacją naszej Boskiej Esencji, ale zanim ten stan się zamanifestuje, coś musi się po drodze wydarzyć, od czegoś trzeba zacząć i na tym warsztacie zaczniemy od Zaangażowania w Kriyę, która zresetuje zapis w naszym układzie nerwowym. Później przejdziemy przez medytacje doświadczania siebie w relacji z Nieskończonością oraz medytację w parach poprawiającą komunikację, aby komunikować z poziomu Duszy. Zakończymy strumieniem dźwięku Sumpuran Kriyą, aby ostatecznie uświadomić sobie dzięki „czemu” to wszystko jest możliwe - nawet Promienność.

WARSZTAT OD ZAANGAŻOWANIA DO PROMIENNOŚCI
Sobota 16:15-17:45 Domek D3

SATGURU KAUR EWA JURNECZKO

Instruktorka kundalini i hathy jogi, podróżniczka, nauczycielka języka angielskiego kultywująca świadomy oddech, oddana sewie, tancerka intuicyjna doskonaląca się w uzdrawianiu energią, jej miłość do shabad guru narodziła się z praktyką sahaj path. Zainspirowana karam kriją, numerologią stosowaną nauczaną przez Shiv Charan Singh, u którego boku szkoli się od początku na poziomach kundalini jogi 1 i 2. Bliskiej jej sercu jest aśram Ram Dass Guru gdzie mieszkała przez rok, zanurzając się dhramie sikhówj i gdzie regularnie powraca by praktykować sewę. Uwielbia kojący czas w naturze, żeglarstwo i twórczość artystyczną.

ODDECH WOJOWNICZKI
Krija - warrior's tension release - uwalnianie napięcia wojownika
Medytacja - Kiss of God - Boski Pocałunek

„Oddech jest twoim najbliższym towarzyszem od początku do końca, oddech to intymność z Boskością, oddech to życie, to świadomość, a świadomość jest szansą na zmianę, by z każdym oddechem wojownik mógł wypełnić swoje przeznaczenie” Shiv Charan Singh
Kim jest dla Ciebie Wojownik? Jak bliski jesteś swojego oddechu?
Podróż rozpocznie się opowieścią o Guru Har Gobind który szkolił Sikhów w sztukach walki. Sikhowie w jednej ręce trzymali miecz wiary a w drugiej miecz prawdy. Trenując zwycięską charyzmę by stać się wojownikiem o wielkiej odwadze zanurzymy się w dźwięku mantry Guru Gaitri a także w zestawie wzmacniającym serce. Delikatność oddechu przyjdzie w kojącej medytacji z głęboką relaksacją, zwaną pocałunkiem od Boga, tworząc aurę pełną oddania, intymności oddychającego ze Stwórcą.

WARSZTAT ODDECH WOJOWNICZKI
Czwartek 14:30-16:00 Hala namiotowa

KRĄG KOBIECY
Codzienne od czwartku do soboty 19:15-20:00 Hala namiotowa

SARABDYAL KAUR TERESA ŚWIERZEWICZ

Sarabdyal Kaur nauczycielka z 10 letnim stażem. W 2013 r. ukończyła certyfikowany - I stopień Kursu Nauczycielskiego Kundalini Jogi. W 2023 roku ukończyła II stopień Kursu Nauczycielskiego Kundalini Jogi.
W międzyczasie ukończyła :
- Kurs - 21 stopni Medytacji
- Kurs Jogi Hormonalnej
- Sat Nam Rasayan - Uzdrawianie w głębokiej Medytacji
Wszystkie kursy są certyfikowane przez KRI.
Nauczyciele prowadzący to: Guru Dharam Singh Khalsa

PRZEZ CZAKRY, ELEMENTY DO PROMIENNOŚCI
Krija - Uwalnianie elementów
Medytacja dla przewodnictwa duszy i dla ciała promiennego

Krija na "Uwalnianie elementów" jest zestawem, w którym wykorzystujemy naszą świadomość elementów:
Ziemi, Wody, Ognia, Powietrza i Eteru.
Wykorzystujemy elementarne Ja i naszą mowę ciała, aby usunąć graffiti pozostałe po stresie i grze ego. Niektóre techniki dotyczą relaksacji, niektóre dotyczą wspierania wszystkich układów narządów. Celem tej kriji jest uwolnienie, odnalezienie naszego Ja, aby nauczyć się mówić oryginalnym językiem żywiołów.

WARSZTAT PRZEZ CZAKRY, ELEMENTY DO PROMIENNOŚCI
Czwartek 16:15-17:45 Sala 100

SIRI GIAN SINGH PIOTR MILISZKIEWICZ	 Uczę Kundalini Jogi (KRI Aquarian Teacher Level II), Jogi Młodych (Y.O.G.A. for Youth), wychowania fizycznego, odbywałem staż w Akademii Trenerów KRI i Międzynarodowej Szkole Kundalini Jogi I-SKY, tłumaczę kursy i teksty jogiczne. Studiowałem pedagogikę, latynoamerykanistykę i wychowanie fizyczne. Prowadzę obozy wędrowne, oraz leśne i górskie wyprawy dla młodzieży i dorosłych, m.in. Kundalini Yoga Men's Camp. Współorganizuję polski Festiwal Kundalini Jogi oraz Teens Camp na festiwalu europejskim. Jako Kid Buttons / Uszy Duszy grywam imprezy dj, m.in. z muzyką soul, jazz, funk, reggae i tropikalną. szkolajogi.weebly.com ikyta.org/teachers/satnamsirigian	**WSPÓLNE WYJŚCIE NAD RZEKĘ, BLIND WALK** Przejście nad rzekę z zakrytymi oczami w grupach kilkunastoosobowych z przewodnikiem. Zabawa w zaufanie, skupienie, wyostrzenie zmysłów i uważność. **WSPÓLNE WYJŚCIE NAD RZEKĘ, BLIND WALK (prowadzenie)** Sobota 10:00-13:00 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)

SIRI SADHANA KAUR	 Siri Sadhana Kaur to brytyjska koncertująca artystka i tancerka nagrywająca mantry oraz trenerka prowadząca kursy nauczycielskie jogi kundalini KRI w Londynie. Uwielbia ucieleśniać sacrum poprzez ruch, melodię i rytm. Wieloletnie występowanie na międzynarodowych scenach pozwoliło jej rozwinąć się zawodowo w pracy z głosem, muzyką oraz ruchem. Studiowała w londyńskiej szkole aktorskiej LAMBDA, a także w Paryżu z innowacyjnym mistrzem ruchu Jacquesem Lecoq. Występowała na scenach teatralnych Edynburga, Dublina, Paryża i USA, a także scenach muzycznych z muzyką jazzową, bluesową, czy gospel. Jest certyfikowanym praktykiem Tai Chi Chuan, a od ponad 25 lat nauczycielką jogi kundalini wg Yogi Bhajana. Obecnie koncertuje, prowadzi warsztaty Mantra Dance i śpiewania i uczy przyszłych nauczycieli kundalini jogi na kursach nauczycielskich 1 i 2 poziomu oraz w szkole Karam Kriya. Nagrała 9 płyt CD z mantrami i muzyką duchową, a obecnie wydaje nowe single. Dzieląc się ponadczasowymi naukami Kundalini, rodzimą technologią i muzyką, Siri zachęca innych do tańca i śpiewania, aby świadomie się obudzić i stać się instrumentem i prawdziwym światłem duszy. Strona www Siri Sadhana Kaur: www.sirisadhana.com FB https://www.facebook.com/sirisadhanakaurlondon IG https://www.instagram.com/sirisadhana/ https://open.spotify.com/artist/3gBw3yWHJJ4wK4nwVSEGAs?si=HgAiH633QeqjR5pwzpFNtQ https://www.youtube.com/channel/UCErZnKmHthdb_Gu1DFESkoQ	**MANTRA DANCE** Śpiew i taniec lekarstwem dla duszy… warsztat z Siri Sadhaną Kaur MANTRA DANCE to warsztat, który wykorzystuje połączenie śpiewu i tańca jako narzędzia do uzdrawiania duszy. Poprzez harmonijne połączenie tych dwóch działań, każdy może doświadczyć głębokiego zanurzenia w swoje wnętrze i odnaleźć spokój oraz równowagę. Poprzez ruch ciała będziemy mogli uwolnić nagromadzone emocje i energię, a także odkryć swoje wewnętrzne piękno i siłę. Taniec jest również sposobem na integrację myśli, ciała i ducha, co prowadzi do harmonii i rozwoju osobistego. Warsztat MANTRA DANCE stwarza przestrzeń, w której każdy może poczuć się bezpiecznie i w pełni akceptacji. Poprzez wspólne śpiewanie i taniec, tworzy się atmosfera wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Równocześnie, MANTRA DANCE to wyjątkowe doświadczenie duchowe, które umożliwia odkrycie swojego wewnętrznego potencjału i rozwoju. Poprzez śpiew i taniec, warsztat ten pomaga uwolnić blokady, stresy i napięcia, otwierając drogę do pełniejszego życia i szczęścia. Poprzez mobilizację, aktywację, a następnie świadomy relaks, budzimy naszą głębię i pielęgnujemy uniwersalny przepływ energii pranicznej. W czasie tego warsztatu korzystając ze starożytnych mantr wywodzących się z tradycji kundalini jogi i inspirującej muzyki stworzonej przez Siri Sadhanę Kaur doświadczymy pełnego potencjału wokalnego naszego głosu oraz pełnej ekspresji ciała poprzez taniec, aby przywrócić nam witalność, promienność oraz nieograniczoną swobodę. **MANTRA DANCE** Piątek 16:15-17:45 Hala namiotowa

KONCERTY MUZYCZNE

BLUE LIONS

Blue Lions (Błękitne Lwy) pochodzą z Wielkiej Brytanii, choć są głęboko zakorzenione w mistycznej tradycji wojowników linii Sikhów z Indii, ziemi ich przodków. Oferują autentyczne przekazy swojego dziedzictwa w formie praktyk jogi, muzyki i medytacji. Błękitne Lwy to grupa wojowników sikhijskich z Zakonu Nihang Singh. Prowadzą warsztaty Jogi Kundalini, Medytacji Mantry, Indyjskiego Klasycznego Kirtanu i Ajurwedy, wnosząc bogate poczucie swojej tradycji wywodzącej się od Guru Imperium Sikhów

KONCERT

Raag Kirtan
Blue Lions zaoferują głęboką podróż wśród unikalnych krajobrazów dźwiękowych i mantr – fuzji klasycznej muzyki indyjskiej, psychodelicznych krajobrazów dźwiękowych i tradycyjnego kirtanu przesiąkniętego tradycją wojowników, którą reprezentują. Muzyka, która jednocześnie podnosi, uziemia i odżywia naszą duszę.

KONCERT
Sobota 21:00-22:00 Hala namiotowa

KRZYSZTOF BUBEL I KASIA SZYMKÓW BHAGTI NIHAL KAUR

Krzysztof Bubel - jogin, podróżnik, miłośnik gry na gongach i innych instrumentach relaksacyjnych. Certyfikowany nauczyciel metody Relax and Restorative Yoga. Specjalista masaży orientalnych i innych.
Uczestnik :

- Gong Master Training w Anglii, gdzie pobierał nauki u Dona Conreaux i AidanaMcIntyre,
- Advanced Gong Consciousness Training w Słowenii z Don Conreaux, Mojca Surana Malek i Petra Trtnik,
- Gonging for Humanity w Olympia London,
- Rekord Guinnessa w ilości osób grających na gongach w Olympia London.

Katarzyna Szymków Bhagti Nihal Kaur - terapeutka dźwiękiem oraz metodą Kundalini Jogi Meditative Healing. Ukończone kursy II stopnia i-SKY „Witalność i stres", „ Umysł medytacyjny", „Autentyczne relacje".
Regularnie organizuje Certyfikowane Szkolenia dla naturoterapeutów którzy chcą wykorzystywać instrument wibracyjne w swoich praktykach masażu, diagnostyki czy sesji relaksacyjnych.

CAŁONOCNA PUDŻA W DŹWIĘKACH GONGÓW

Pudża to rytuał religijny w hinduizmie i buddyzmie polegający na oczyszczaniu, złożeniu hołdu bóstwom poprzez ofiarowanie kwiatów, owoców oraz innych przedmiotów. Podczas ceremonii zwykle uczestnicy modlą się oraz palą kadzidła.
My natomiast określamy tym mianem ceremonię mającą na celu stworzenie przestrzeni do wypełnienia jej miłością, zdrowiem i spokojem. To najprawdziwsza forma uhonorowania samego siebie. Całonocna Gong Pudża to 10 sesji połączonych w jeden proces, który trwa 7 i pół godziny. W czasie tej kosmicznej podróży medytujemy, lub śpimy.
Jest to jednak sen niezwykły, bo świadomy. Dźwięki gongów docierają do nas nie tylko poprzez słuch, ale również poprzez wibracje, które masują delikatnie nasze ciało.

CAŁONOCNA PUDŻA W DŹWIĘKACH GONGÓW
Środa/Czwartek 21:30-4:30 Hala namiotowa

MANTRA MEDICINE	 **Mantra Medicine** to projekt założony w 2019 roku przez Piarę Ravi z jej miłości do mantr i uzdrawiających dźwięków.Aranżacje muzyczne w tym projekcie zainspirowane są "Medicine Music", czyli muzyką szamańską. Muzycy łączą wielką moc mantr oraz swoje słowiańskie korzenie, używając przy tym bogatego instrumentarium, takiego jak: Skrzypce, hang-drum, gitary, śruti, djembe, bębny szamańskie, sansula, dzwonki, gongi, misy, grzechotki, itp. W skład zespołu wchodzą: Piara Ravi, Kamila Watral, Grzegorz Palarz i Patryk Kmieć. **Piara Ravi Kaur (Natalia Toporczyk)** jest to szczęśliwa żona i mama; certyfikowana nauczycielka Kundalini Jogi oraz Shakti Dance, muzykoterapeutka, wokalistka, kompozytorka, podróżniczka. Mieszkała i kształciła się jogicznie i muzycznie w Irlandii, w Amritsar w Północnych Indiach, na Teneryfie, w Norwegii, we Włoszech oraz w Berlinie. Zorganizowała pierwszy w Polsce trening nauczycielski z Shakti Dance (metodą Sary Avtar). Fascynują ją uzdrawiające moce mantr i muzyki. **Kamilla Watral (Adi Yantee):** Medicine Women, terapeutka holistyczna, prekursorka i propagatorka muzykoterapii z wykorzystaniem mis kryształowych w Polsce. Certyfikowana nauczycielka Jogi Kundalini, Jogi Nidry i Medytacji, nauczycielka Vedic Art., bioenergoterapeutka, aromaterapeutka, masażystka, pieśniarka, autoryzowana uzdrowicielka rekonektywna Reconnection Healing. Od ponad 20 lat pracuje z głosem, od 10 lat zawodowo, terapeutycznie pracuje z dźwiękiem prowadząc Ceremonie Dźwiękiem i sesje indywidualnie, wykorzystując misy kryształowe, gongi, kamertony,	**KONCERT PIEŚNI ŚWIATŁA – MANTRA MEDICINE** Piękne Siostry i Piękni Bracia serdecznie zapraszamy na koncert MANTR w języku gurmukhi oraz w języku polskim. Mantry są cudownie wspierającym nas narzędziem na obecny czas - na Erę Wodnika - czas pełen wyzwań, przyspieszających zmian, wielkiego pomieszania, czyszczenia, oraz konfrontacji ze swoim cieniem. Mantry mogą nas ukoić, rozluźnić naszą wibrację i dostroić ją do obrazu wewnętrznego piękna i harmonii. Mantry wprowadzają nas w stan wyciszenia, wdzięczności i lekkości, wzmacniają nasze połączenie ze swoją esencją. Jest to niezwykle prosta technologia, która działa! Aranżacje muzyczne w tym projekcie zainspirowane są "Medicine Music", czyli muzyką szamańską. Muzycy łączą wielką moc mantr oraz swoje słowiańskie korzenie. **KONCERT PIEŚNI ŚWIATŁA – MANTRA MEDICINE** Sobota 20:30-21:20 Hala namiotowa

	bębny i inne terapeutyczne instrumenty oraz swój głos. Twórczyni masażu AromaCrystal, który łączy refleksologię, aromaterapię, muzykoterapię oraz bioenergoterapię. Współtworzy muzyczny projekt Mantra Medicine, w 2022 wydała autorską płytę **„**Światło” **Grzegorz Palarz (Kirtan Fateh Singh)** - Wibracja instrumentów jest dla mnie dialogiem z serca do serca - czystym przepływem bezwarunkowej miłości. Już od dziecka czułem, jak muzyka płynie w moich żyłach, wtedy zainteresowały mnie instrumenty perkusyjne.Po wyjeździe do USA założyłem zespół rockowy, z którym nagraliśmy płytę i koncertowaliśmy. Wewnętrzna zmiana skierowała moje zainteresowanie na Skandynawię. Tam zetknąłem się z teatrem, zaliczyłem też epizod w zespole pieśni i tańca. W końcu na mojej drodze pojawiły się instrumenty archaiczne - kamertony, misy tybetańskie, gongi bębny szamańskie oraz mój ulubiony handpan. W chwili obecnej mieszkam we Wrocławiu, gdzie grywam koncerty relaksacyjne i akompaniuję podczas sesji Jogi. **Patryk Kmieć** - jestem muzykiem bębniarzem z pasją do dźwięków , kreacji i improwizacji. Kto mnie zawołał ? Las mnie zawołał... Odnalazłem w nim spokój duszy swej, harmonizując swój umysł i ciało. Dźwięk i wibracja, miłość do muzyki płynęły we mnie od zawsze. Jestem miłośnikiem i pasjonatem etnicznych instrumentów perkusyjnych, instrumentów wysoko wibracyjnych. Swoją przygodę z bębnami zacząłem w 2003 roku. Kocham naturę, bycie w bliskości i kontakcie z przyrodą, krocząc ścieżką miłości prawdy i wolności w zgodzie z samym sobą.	

MATA MANDIR SINGH	 Mata Mandir Singh poświęcił swoje życie praktyce i nauczaniu Naad Jogi, jogi dźwięku. Uzdolniony jako muzyk, gra na gitarze, mandolinie, tabli, harmonium i rababie, jest pionierem gatunku muzyki powstałego specjalnie do jogi. Mata Mandir urodził się w 1952 roku w Bangor w stanie Maine w USA Już od najmłodszych lat interesował go świat muzyki lekcje gry na fortepianie klasycznym w wieku 8 lat. Około 11 lat, Mata Mandir miał kontakt z The Beatles i innymi wpływowymi zespołami tamtych czasów, co zainspirowało go do zajęcia się grą na gitarze. Studiował wykresy akordów, nagrane płyty i uczył się wskazówek od znajomych gitarzystów, jak poprawić swoje umiejętności.	**KONCERT** Styl muzyczny Maty Mandir Singh jest wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. Jego miłość i poświęcenie dla wielokulturowej fuzji widać na prawie wszystkich jego płytach CD, włączając w to artystów sięgających tak daleko, jak muzyk jazzowy Alain Eskinasi, profesjonalna piosenkarka Julia Claire czy niesamowity gitarzysta klasyczny Michael Benedik. To dzięki tej fuzji muzyka Maty Mandira Singha staje się bogata w aspekty i niesie ze sobą jakość tak różnorodną, że można jej słuchać w kółko. Dzięki swojemu wyjątkowemu głosowi Manta Mandir Singh nadaje swojej muzyce osobisty styl, który można rozpoznać w całej jego muzyce. Właśnie dlatego koncert Mata Mandira będzie niepowtarzalny i prawdziwa uczta dla ucha i duszy. **KONCERT** Piątek 20:30-22:00 Hala namiotowa

SIRI SADHANA KAUR DEBORA COLLISTER	 Siri Sadhana Kaur/ Debora Collister Siri Sadhana Kaur to brytyjska koncertująca artystka i tancerka nagrywająca mantry oraz trenerka prowadząca kursy nauczycielskie jogi kundalini KRI w Londynie. Uwielbia ucieleśniać sacrum poprzez ruch, melodię i rytm. Wieloletnie występowanie na międzynarodowych scenach pozwoliło jej rozwinąć się zawodowo w pracy z głosem, muzyką oraz ruchem. Studiowała w londyńskiej szkole aktorskiej LAMBDA, a także w Paryżu z innowacyjnym mistrzem ruchu Jacquesem Lecoq. Występowała na scenach teatralnych Edynburga, Dublina, Paryża i USA, a także scenach muzycznych z muzyką jazzową, bluesową, czy gospel. Jest certyfikowanym praktykiem Tai Chi Chuan, a od ponad 25 lat nauczycielką jogi kundalini wg Yogi Bhajana. Obecnie koncertuje, prowadzi warsztaty Mantra Dance i śpiewania i uczy przyszłych nauczycieli kundalini jogi na kursach nauczycielskich 1 i 2 poziomu oraz w szkole Karam Kriya. Nagrała 9 płyt CD z mantrami i muzyką duchową, a obecnie wydaje nowe single. Dzieląc się ponadczasowymi naukami Kundalini, rodzimą technologią i muzyką, Siri zachęca innych do tańca i śpiewania, aby świadomie się obudzić i stać się instrumentem i prawdziwym światłem duszy. Strona www Siri Sadhana Kaur: www.sirisadhana.com	Heart Song koncert Siri Sadhany Kaur „Każdy człowiek jest instrumentem w orkiestrze, która jest całym wszechświatem, a każdy głos jest muzyką wydobywającą się z jednego z jej instrumentów” (Hazrat Inayat Khan) Okazja do spotkania się przy serdecznym śpiewie stymulującym energię i podnoszącym na duchu. Dźwięki, które wibrujemy, wzajemnie wpływają na serca innych, tworząc synchronię, która przemienia całą naszą istotę, stajemy się dźwiękowym zwierciadłem wszechświata. Jest to zaproszenie do otwarcia naszych serc i głosów, harmonizowania i intonowania potężnych mantr, aby wznieść nasze dusze. To nie będzie tylko koncert, ale również doświadczenie naszej Duszy. Poprzez niepowtarzalne mantry z tradycji kundalini jogi w wykonaniu Siri Sadhany Kaur będziemy w stanie nie tylko podnieść swoje wibracje w trakcie słuchania, ale również doświadczyć mocy i transformacji poprzez głos, który wzbogaca zarówno serce i Duszę. **KONCERT** Piątek 20:30-22:00 Hala namiotowa

ZAJĘCIA DLA DZIECI

AGNIESZKA KWIATKOWSKA STOKROTKA

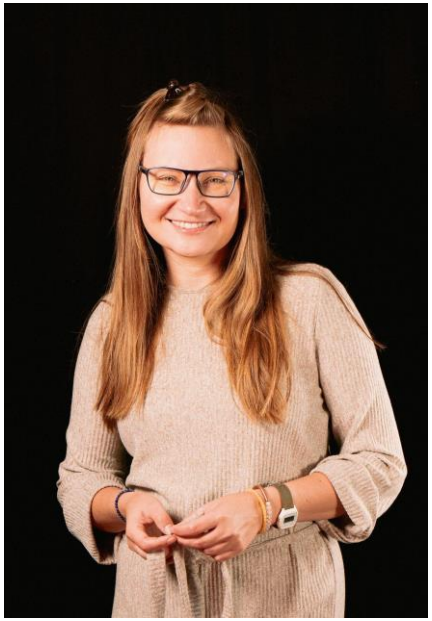
Artystka i pedagog cyrkowy. Absolwentka szkoły cyrkowej w Brukseli. Zaangażowana w projekty cyrkowo- artystyczno- społeczne dla dzieci w polsce i zagranicą min. projekt cyrkowy dla dzieci ulicy w Beninie/ Afryka, projekt circo social dla dzieci z rejonów wiejskich w Brazyli, projekt dla dzieci uchodźców na granicy syryjsko- tureckiej oraz niezliczona ilość projektów cyrkowych w Polsce i Niemczech. Zafascynowana kulturą tańców brazylijskich (szkoła Frevo w Recife, warsztaty Afro- Brazylijskie w Salvadorze). Zakochana w Brazylii, którą uważa za swój drugi dom :)

BRAZYLIJSKIE TAŃCE I AKROBATYKA DLA DZIECI

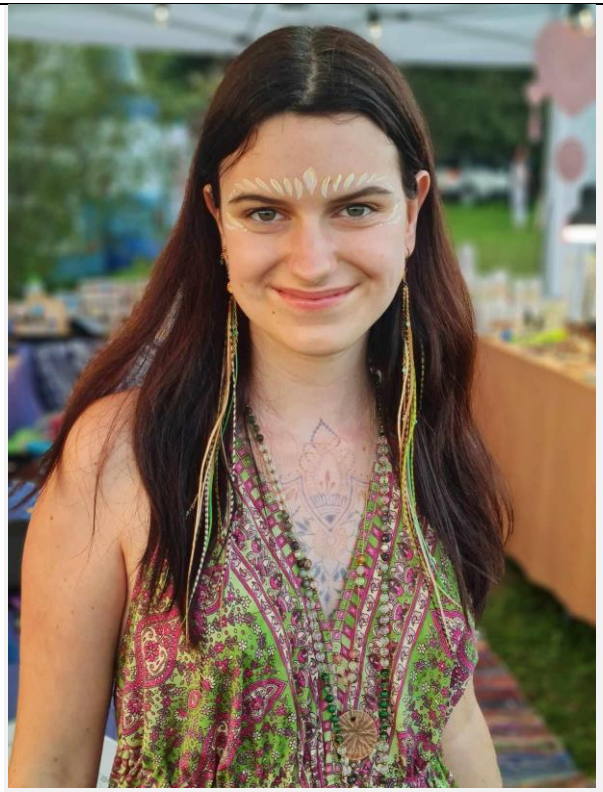
Wytańczmy się w rytmie brazylijskiego karnawału. Poznajcie tradycyjne tańce brazylijskie takie jak : frevo, forro, cirandelai, samba do coco , tance orisz , capoeira. I niech będzie też cyrkowo - stwórzmy akrobatyczne piramidki .
Dzieciaki tańcują, gdy rodzice medytują.

Piątek 16:15-17:45 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)
Sobota 16:15-17:45 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)

ALICJA RUCZKO	 Alicja Ruczko w asyście muz. Marka Ruczko Alicja - pieśniarka, specjalistka w dziedzinie emisji i terapii głosu. Zgłębia tajniki Medycyny Wibracyjnej i jej oddziaływanie na człowieka. Widzi człowieka jako złożoną istotę, gdzie wibracja głosu i proces sublimacji energii podczas śpiewania mogą stać się skutecznym narzędziem do rozwoju i realizacji swojego życia w spełnieniu. Prowadzi sesje, warsztaty i koncerty harmonizujące. FB: https://www.facebook.com/StudioGlosuiDzwieku SPIRIT TREE FB: https://www.facebook.com/SpiritTree.music	**Mam głos!** Zapraszamy dzieci do zabawy głosem, puszczania go w swobodzie na wolność. Będziemy robić doświadczenia z wibracją naszych głosów, bawić się dźwiękami, rytmem. Zaprosimy tez dzieci do zaśpiewania wspólnie kilku piosenek. Stworzymy wspólną przestrzeń akceptacji na nasze głosy takie jakie są. Zajęcia skierowane do dzieci w wieku 7-11 lat. Sobota 14:30 - 16:00 Namiot Odpocznienie - Strefa Relaksu

EDYTA BIELATOWICZ	 Jestem mamą czworga dzieci, którym towarzyszę też w edukacji w trybie domowym. Z fotografią związana jestem od 15 lat. Przez dekadę współtworzyłam fotograficzny portal SzerokiKadr.pl dla Nikon Polska. Moją ulubioną formą fotografii jest portretowanie, które postrzegam jako możliwość pokazania ściemy lub prawdy. Fotografia w pewnym sensie jest jak misa. Jej zawartość może być pusta lub z treścią. Fotografia to narzędzie do przekazania owej treści, którą odbiorca przez samo użycie zmysłu wzroku, może poczuć bardziej lub mniej wyraźnie. Dlatego stopień ściemy lub prawdy jest tak istotny. Prawie każdy, kto staje przed obiektywem określa siebie mianem osoby niefotogenicznej, co jest uwarunkowane naszą obyczajowością i kulturą. Tak naprawdę fotogeniczność to po prostu samoakceptacja, która z nas płynie i która wpływa na nasz obraz. Więcej informacji: szumantra.com	**WARSZTATY FOTOGRAFII DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** Jest światło, jest fotografia. Nie ma światła, nie ma fotografii. W czasie festiwalu spotkamy się, aby spojrzeć na otoczenie trzecim okiem. Na tę okoliczność w owe oko wyposażeni będziemy dzięki aparatom lub smartfonom. Fotografia to bardzo ciekawe narzędzie. Nasze dzieci obsługę telefonów ogarniają bardzo szybko i często ich spojrzenie bywa tym super szczerym, konkretnym, bez cenzury. Dziecko robi pstryk będąc najczęściej w zachwycie, co w sumie podobne jest to naszej dorosłej postawy, natomiast różnica polega często na entuzjazmie i z pozoru mało wartościowej tematyce. Dzieci bowiem robią zdjęcia z dziecięcą perspektywą widzenia i czucia. Zapraszam na te warsztaty każde chętne dziecko, które potrafi obsługiwać w fotograficznym zakresie smartfon lub wie, jak ogarniać aparat. Warsztaty będą odbywać się dynamicznie, będziemy spacerować, będziemy zasiadać tam, gdzie nas nogi i dobre światło zaprowadzą. Poznamy wspólnie zasady kadrowania, które potem będziemy też łamać. Stworzymy zdjęcia, które być może upamiętnią coś ważnego lub dla odmiany zupełnie mało istotnego. Założeniem priorytetowym jest fajnie wspólnie spędzony czas. Czas trwania jednego spotkania: 60 min Piątek 16:15-17:45 Namiot Odpocznienie/ Strefa Relaksu Niedziela 10:00-11:30 Namiot Odpocznienie/ Strefa Relaksu

JOANNA WOJTERA-KWICZOR	 Nazywam się Joanna Wojtera-Kwiczor. Z wykształcenia jestem dr biologii, doradcą żywieniowym oraz terapeutą oddechu, a prywatnie mamą dzieci z wyzwaniami, w tym spektrum autyzmu. Od kilku lat wspieram środowisko rodzin dzieci z ASD, widząc wielką potrzebę zaopiekowania się zwłaszcza rodzicami. Stąd moje działania w ramach przestrzeni doradczej Spektrum Smaków na rzecz poprawy zdrowia całej rodziny. Chciałabym pokazać dzieciom, że poprzez zabawę można zaprzyjaźnić się z prawidłowym oddechem.	**PORA NA TWÓJ ODDECH** Prawidłowy oddech fizjologiczny odbywa się przez nos. Z przeprowadzonych przez Akademię Oddechu badań wynika, że ponad połowa dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ma zaburzony oddech fizjologiczny. Dysfunkcje oddechowe mogą wpłynąć na pogorszenie zdrowia fizycznego i psychicznego: wady zgryzu, nieprawidłowy rozwój twarzoczaszki, nieprawidłową pozycję spoczynkową języka i połykanie, wady wymowy, wady postawy, zbytnio pobudzony układ nerwowy, gorszą jakość snu, gorszą regenerację organizmu, niższy poziom koncentracji uwagi, a w konsekwencji gorsze wyniki w nauce i sporcie. Ćwiczenia oddechowe oraz relaksacyjne zaprojektowane przez Akademię Oddechu mają na celu przywrócenie równowagi psychofizycznej u dzieci. Atrakcyjny zestaw kart do ćwiczeń pomaga w przeprowadzeniu zajęć mających na celu redukcję stresu u dzieci, naukę samoregulacji, lepszą kontrolę emocji, poprawę jakości snu i świadomości ciała oraz relacji z rówieśnikami. **PORA NA TWÓJ ODDECH** Czwartek 14:30-16:00 Namiot Odpocznienie - Strefa Relaksu Niedziela 11:45-13:15 Namiot Odpocznienie - Strefa Relaksu

MANTRA JOTI KAUR ŁUCJA CIBOROWSKA	 17 latka z artystyczną duszą, wrażliwa, subtelna, otwarta. Maluje zarówno obrazy, jak i tworzy piękne dzieła ceramiczne, maluje henną, tworzy biżuterię. Uczennica Liceum w chmurze, gdzie łączy naukę stacjonarną i online, dzięki czemu ma czas i przestrzeń na rozwijanie swoich pasji.	**WARSZTATY ROBIENIA BRANSOLETEK - DLA DZIECI** Dzieci będą miały okazję stworzyć piękne, kolorowe bransoletki pod okiem doświadczonej artystki. Przede wszystkim to wspaniała zabawa i miłe spędzenie czasu w gronie świadomych duszyczek. Każde dziecko będzie mogło zabrać bransoletkę, którą stworzy. **WARSZTATY LEPIENIA Z GLINY DLA DZIECI** Glina, to naturalny bardzo plastyczny i przyjazny dla dzieci materiał. Gdy tylko dzieci odkryją możliwości plastyczne gliny, tworzą niesamowite przedmioty i rzeźby pobudzając w ten sposób swoją wyobraźnię i kreatywność. To doskonały sposób na wyciszenie emocji i spożytkowanie nadmiaru energii. Zajęcia z gliną odkrywają i rozwijają dziecięce talenty. Ugniatanie jej, lepienie rozwija aktywność dzieci, kształtuje wyobraźnię artystyczną, wrażliwość estetyczną i zdolności manualne dziecka. Zmusza je nie tylko do wysiłku fizycznego, ale także umysłowego, gdyż same muszą wymyślić i podjąć decyzje co zrobić z tym kawałkiem gliny, który trzymają w ręku. Lepienie na wiele dzieci działa uspokajająco, daje możliwość „wyżycia się” w tym bezkształtnym tworzywie. Rozwija cierpliwość i uczy pracy w grupie. Pozwala uwierzyć we własne możliwości. Zabawa z gliną jest twórcza i kształcąca, jest doskonałą formą wyrazu artystycznego. A przede wszystkim jest wspaniałą zabawą i miłym spędzeniem czasu. **WARSZTATY LEPIENIA Z GLINY DLA DZIECI** 1 cz. Czwartek 10:00-11:30 Namioty Jadalni 2 cz. Sobota 10:00-11:30 Namioty Jadalni **WARSZTATY ROBIENIA BRANSOLETEK - DLA DZIECI** Piątek 10:00-11:30 Namioty Jadalni

PAVAN PREET KAUR EWA MARCINKOWSKA	 Od 7 lat prowadząca zajęcia jogi dla dzieci, certyfikowana instruktorka, szlifująca swój warsztat pod okiem Marty Miguły oraz Joao Guimaraes-a. Prywatnie praktykuje kundalini jogę oraz gra na gongach i misach tybetańskich, zakochana w naturze nauczycielka dzieci w leśnej szkole, miłośniczka tańca i podróży, mama Mii i Nataniela.	**JOGA DLA DZIECI** Joga dla dzieci to wspaniała zabawa wykorzystująca asany do pobudzenia dziecięcej kreatywności i wrodzonej ciekawości świata. Każdy warsztat to spotkanie z opowieścią o podróży do najodleglejszych zakątków świata, podczas której dzieci dowiadują się niezwykłych rzeczy o zamieszkujących je zwierzętach, panujących w nich zwyczajach, przyrodzie i wartościach jakie są ważne dla zamieszkujących je ludzi. Na zajęciach dużo pracujemy z ruchem w ciele, ekspresją i uwalnianiem emocji, wykorzystujemy asany do przedstawiania elementów opowieści, a także łączymy je z działaniami artystycznymi. Uczymy się technik oddechowych, koncentracji, śpiewamy mantry z wykorzystaniem niebiańskiej komunikacji oraz relaksujemy się w krótkich medytacjach. Zajęcia dedykowane dla dzieci w każdym wieku, a także rodziców, którzy chcieliby stać się towarzyszami tych pięknych podróży. **JOGA DLA DZIECI** Środa 16:30-17:45 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku) Czwartek, Piątek, Sobota, Niedziela 09:00-09:30 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)

PIARA RAVI
GRZEGORZ PALARZ
PATRYK KMIEĆ

Piara Ravi Kaur (Natalia Toporczyk) - szczęśliwa żona i mama; certyfikowana nauczycielka Kundalini Jogi oraz Shakti Dance, muzykoterapeutka, wokalistka, kompozytorka, podróżniczka. Mieszkała i kształciła się jogicznie i muzycznie w Irlandii, w Amritsar w Północnych Indiach, na Teneryfie, w Norwegii, we Włoszech oraz w Berlinie. Zorganizowała pierwszy w Polsce trening nauczycielski z Shakti Dance (metodą Sary Avtar). Fascynują ją uzdrawiające moce mantr i muzyki, tworzy projekt Mantra Medicine.

Grzegorz Palarz (Kirtan Fateh Singh) - Wibracja instrumentów jest dla mnie dialogiem z serca do serca - czystym przepływem bezwarunkowej miłości. Już od dziecka czułem, jak muzyka płynie w moich żyłach, wtedy zainteresowały mnie instrumenty perkusyjne.Po wyjeździe do USA założyłem zespół rockowy, z którym nagraliśmy płytę i koncertowaliśmy. Wewnętrzna zmiana skierowała moje zainteresowanie na Skandynawię. Tam zetknąłem się z teatrem, zaliczyłem też epizod w zespole pieśni i tańca. W końcu na mojej drodze pojawiły się instrumenty archaiczne - kamertony, misy tybetańskie, gongi bębny szamańskie oraz mój ulubiony handpan. W chwili obecnej mieszkam we Wrocławiu, gdzie grywam koncerty relaksacyjne i akompaniuję podczas sesji Jogi.

Patryk Kmieć - jestem muzykiem bębniarzem z pasją do dźwięków , kreacji i improwizacji.Kto mnie zawołał ? Las mnie zawołał... Odnalazłem w nim spokój duszy swej, harmonizując swój umysł i ciało. Dźwięk i wibracja, miłość do muzyki płynęły we mnie od zawsze. Jestem miłośnikiem i pasjonatem etnicznych instrumentów perkusyjnych, instrumentów wysoko wibracyjnych. Swoją przygodę z bębnami zacząłem w 2003 roku. Kocham naturę, bycie w bliskości i kontakcie z przyrodą, krocząc ścieżką miłości prawdy i wolności w zgodzie z samym sobą.

ZAJĘCIA MUZYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (MUZYKOTERAPIA)

Zapraszamy wszystkie dzieci w wieku od 8 miesięcy do 3 lat razem z rodzicami oraz starsze (bez rodziców) na zajęcia z muzykoterapii organicznej.
Sesje poprowadzą doświadczeni muzykoterapeuci - Piara Ravi, Patryk Kmieć i Grzegorz Palarz.
Pracują oni z różnym instrumentarium oraz z głosem. Dzieci rozwiną dzięki tym zajęciom zmysł słuchu, wyobraźnię muzyczną oraz zapoznają się z rytmiką, melodyką, a także doświadczycie razem rozluźniającego i kojącego dźwięku gongów i mis, które wchodzą w rezonans z komórkami naszego ciała przywracając w nich harmonię, spokój i zdrowie.
Muzycy łączą wielką moc pieśni z różnych części świata, jogicznych mantr oraz swoje słowiańskie korzenie, używając przy tym bogatego instrumentarium, takiego jak: Hand-pan, gitara, ukulele, djembe, bębny szamańskie, sansula, dzwonki, gongi, misy, grzechotki, itp.

ZAJĘCIA MUZYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (MUZYKOTERAPIA)
Czwartek 16:15-17:45 Namiot Odpocznienie - Strefa Relaksu

RAFAŁ TOPORCZYK	 Rafał Moje życie to podróż przez poznawanie samego siebie. W tym celu służy mi joga oraz buddyzm. Jogę praktykuję od kilkunastu lat, zacząłem od hatha jogi, później pojawiła się aerial, ashtanga, rocket i kundalini joga. Przez kilka lat uczyłem hatha jogi, prowadziłem warsztaty dla dzieci i dorosłych z AcroYogi, Pilates i Ruchu Rozwijającego.	**AKRO-JOGA DLA DZIECI** Zapraszamy na warsztat Akro-Jogi dla dzieci. Warsztat skierowany jest do rodziców z ich pociechami - maluchami (dziećmi w młodszym wieku). Będzie dużo śmiechu i przygód podczas zabawy w akrobatykę i w jogę. **AKRO-JOGA DLA DZIECI** Niedziela 10:00-11:30 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)

SIRI GIAN SINGH PIOTR MILISZKIEWICZ	 Uczę Kundalini Jogi (KRI Aquarian Teacher Level II), Jogi Młodych (Y.O.G.A. for Youth), wychowania fizycznego, odbywałem staż w Akademii Trenerów KRI i Międzynarodowej Szkole Kundalini Jogi I-SKY, tłumaczę kursy i teksty jogiczne. Studiowałem pedagogikę, latynoamerykanistykę i wychowanie fizyczne. Prowadzę obozy wędrowne, oraz leśne i górskie wyprawy dla młodzieży i dorosłych, m.in. Kundalini Yoga Men's Camp. Współorganizuję polski Festiwal Kundalini Jogi oraz Teens Camp na festiwalu europejskim. Jako Kid Buttons / Uszy Duszy grywam imprezy dj, m.in. z muzyką soul, jazz, funk, reggae i tropikalną. szkolajogi.weebly.com ikyta.org/teachers/satnamsirigian	**GRY I ZABAWY TERENOWE I HARCERSKIE W LESIE - DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OD 9 ROKU ŻYCIA** Wzrokowy, dotykowy, słuchowy i zapachowy kontakt z przyrodą. Zagadki, zadania specjalne, a na koniec zdobywanie flagi. Gry i zabawy dla dzieci i młodzieży tylko pod opieką rodzica. **GRY I ZABAWY TERENOWE I HARCERSKIE W LESIE - DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OD 9 ROKU ŻYCIA** Piątek 10:00-12:30 Na zewnątrz (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku