

esu.
DABAR
studio

Jūsų šventė kitaip

Esu Dabar studio siūlo unikalias programas privačiai jūsų šventei. Programos labai skirtingos, kaip ir mes visi, todėl tikrai lengva atrasti tai, kas artimiausia jūsų draugų/kolegų grupei.



Šiek tiek faktų apie erdvę

- Patogi lokacija Vilniaus naujamiestyje (geltona parkingo zona)
- Bendras plotas - 130 kv.m
- Trys erdvės (lounge zona, pagrindinė erdvė ir antresolė) su privačia virtuve ir wc
- Aukštos kokybės garso aparatūra bei visa įranga praktikoms
- Galimybė užsisakyti maistą iš restorano "Demoloftas"
- Pilnas renginio organizavimas pagal poreikį
- SVARBU: studijoje renginiai vyksta be lauko avalynės.



Siūlomos programos privatiems renginiams:

*mažiausias dalyvių skaičius - 6 asmenys

01.

Kvėpavimo užsiėmimas + pusryčiai Demolofte

Trukmė: 3 val.

Kaina asmeniui: 45 EUR

02.

Tapybos sesija/ kūrybinės dirbtuvės

Trukmė: 2 val.

Kaina asmeniui: 35 EUR
+5 EUR norint tapyti ant drobių

03.

NADA akupunktūra +
kakavos ritualas moterims

Trukmė: 3 val.

Kaina asmeniui: 55 EUR

04.

Garsų terapija + terapinė tapybos sesija

Trukmė: 2.5 val.

Kaina asmeniui: 40 EUR

05.

Kvėpavimo užsiėmimas, garsų terapija arba judesio dirbtuvės

Trukmė: 1.5 val.

Kaina asmeniui: 30 EUR



Po užsiėmimo galima pasilikti studijoje su savais gėrimais/užkandžiais. Papildoma valanda - 50 EUR.



Papildomos paslaugos:

- Pusryčiai/pietūs restorane "Demoloftas", specialiai jums atskirtoje erdvėje (20 EUR/asm.)
- Projektoriaus nuoma
- Stalų nuoma
- Pasirinkti užkandžiai ir nealkoholiniai gėrimai (15 EUR/asm.)
- Fotografas (180 EUR/val.)
- Erdvės dekoravimas pagal poreikius (nuo 300 EUR)



Praktikos

Kvėpavimo praktika

Šis užsiėmimas ne tik puikiai tinka atsipalaidavimui, bet ir stiprina tarpusavio ryšį. Praktikos metu susipažinsime su efektyviomis kvėpavimo technikomis, kurios lengvai pritaikomos kasdieniame gyvenime, padeda suvaldyti įtampą ir jausti daugiau vidinio balanso. Praktiką lydi atpalaiduojanti meditacija gyvų garsų ir kvapų apsuptyje.



Garsų terapija

Tai – labiausiai atpalaiduojanti meditacinė praktika, kurios metu greitai pabėgsite nuo kasdienių rūpesčių ir pasinersite į gilią garsų kelionę. Garsas turi gilų gebėjimą nuraminti protą ir kūną, atkurti harmoniją. Praktikoje galima rinktis gongo ir tibetietišκών dubenų arba krištolinių dubenų garsus. Visa praktika vyksta patogiai įsitaisius ant kilimėlių.



Judesio dirbtuvės: joga

Kartu su patyrusia jogos mokytoja gilinsimės į savo kūną: tyrinėsime jo galimybes, išmoksime jogos pagrindų ir efektyvių tempimo pratimų. Tai aktyvi praktika, kurios metu atsižvelgiama į skirtingas asmenines galimybes. Jeigu yra poreikis, jogos pamokos tipą galtei pasirinkti patys: aktyvi vinyasa, rami restoratyvinė arba yin joga, intensyvi power joga. Praktika užbaigiama su atpalaiduojančia metidacija.



Judesio dirbtuvės: šokio-judesio praktika

Praktika yra skirta padėti išlengvinti kūną, pajauti save ir judesius. Pabandyti leisti kūnui judėti laisvai, nepermaštant judesiu. Negalvojant apie choreografiją, išjaučiant judesius taip, kaip kūnas gali ir moka. Kontaktas yra kitas raktinis žodis, kurį mylim arba jo vengiam. Šoksime ir po veną, ir kaip vienas organizmas, o kartais švelniai pajausime vienas kitą per lengvus kontaktinius pratimus. Šokis gali būti rimtas, seksualus, struktūriškas, o gal kūrybiškas, žaismingas, švelnus ir lėtas.



Tapybos sesija

Tai kūrybinė laisvo pobūdžio tapybos praktika, leidžianti greitai atsidurti „čia ir dabar“ momente. Pagal poreikį mokytoja gali sugalvoti pamokos temą, arba pasiūlyti intuityvią, terapinę tapybos sesiją. Patirties piešime turėti nereikia - dalyvauti gali kiekvienas.



Tapybos sesija ant drobių, taurių arba žvakių

Ši kūrybinė praktika labai įtraukianti ir įdomi. Pasirinktinai galima rinktis tapybą ant žvakių arba taurių ir tokiu būdu ne tik kūrybiškai praleisti laiką, bet ir susikurti originalius interjero akcentus savo namams arba ofisui. Į tapybos užsiėmimus įeina visos priemonės.



NADA akupunktūra + kakavos ritualas

Gilaus atsipalaidavimo, moterišką bendrystę ir tarpusavyvio ryšį stiprinanti praktika, idealiai tinkanti draugijų susibūrimams, mergvakariams ir kitoms moteriškoms šventėms. Susipažinsite su nuostabia ausų akupunktūros praktika NADA. Įdėjus adatėles į ausis, žmogus prigula ar prisėda 45 min visiškoje ramybėje. Dažnas užmiega. Kūnas atsipalaiduoja, padaugėja laimės hormonų, pagerėja miegas, slopinamas nerimas, stresas, nervinė įtampa, aplanko gilus poilsio pojūtis.

Prieš NADA praktiką pakviesime šiltam, širdį atveriančiam kakavos puodeliui. Kakava turi ne tik daug naudų mūsų sveikatai, bet ir padeda dar giliau atsipalaiduoti, atverti širdį viskam, kas ateina.





Studijoje turime:

- praktikoms skirtas priemonės: kilimėlius, blokėlius, bolsterius, pledukus, akių pagalvėles
- šaldytuvą, stiklines, serviravimo lėkštes, puodelius, virdulį
- kedės (12 vnt.)
- molbertus (12 vnt.)

esu. DABAR studio

Susisiekiame

Kristina

+37065277809

kristina@esudabar.lt

T. Ševčenkos g. 16a-124, 03111 Vilnius
(įėjimas iš Vytenio g. pusės, II aukštas)

