

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
ŚRODA 14:30-15:45 75 min. DOMEK D3	 DEVI RANJEET KAUR / EWA GIZA Z joga jestem związana od 2014 roku. Praktykowałam Jogę B.K.S. Iyengara, YIN jogę, jogę powięziową, ale to Joga Kundalini zamieszkała w moim sercu na stałe i nią dzielę się z innymi. Ukończyłam Międzynarodowy Kurs nauczycielski Kundalini Jogi Poziom I, certyfikowany przez KRI, prowadzony przez Ajai Alai Awakening z Francji. Ukończyłam kurs: Thetahealing Basic DNA Instruktor oraz Warsztat Trenera Oddechu. Prowadzę zajęcia grupowe i indywidualne, on line i stacjonarnie we Wrocławiu.	ODDECH - TWOJA ŻYCIOWA SIŁA Porozmawiamy o tym czym jest oddech, o jego wpływie na nasz organizm, nastrój, emocje. Przedstawię różne techniki oddechowe, które wykorzystujemy w praktyce Jogi Kundalini, ale też takie, które pomogą Ci na co dzień być bardziej uważnym, połączonym ze sobą, spokojnym w głowie i sercu. Przede wszystkim jednak będziemy praktykować Pranajamy, czyli świadomą kontrolę oddechu w celu jego wydłużania i poszerzania - czego efektem jest wzrost życiodajnej energii: Prany. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
ŚRODA 14:30-15:45 75 min. SALA 100	 MAHIMA JYOTI – MONIKA MALINA MALINOWSKA Jestem certyfikowaną instruktorką jogi (Kundalini KRI 1 (w trakcie KRI 2), RYS 200 oraz Vinyasa RYT 200 Yoga Alliance), nauczycielką wychowania fizycznego oraz menedżerką promocji zdrowia w miejscu pracy. Koordynuję inicjatywę Ambasadorów Zdrowia, wspierając budowanie zdrowych nawyków zarówno w środowisku zawodowym, jak i poza nim. W swojej pracy stawiam na uważność, relacje i realne potrzeby drugiego człowieka. Pełnię funkcję prezeski Stowarzyszenia Joga w Życiu Codziennym. Łączę różne role i doświadczenia, które wzajemnie się uzupełniają i wzbogacają moje podejście do pracy z ludźmi. Zapraszam na indywidualne sesje 1:1 oraz zajęcia grupowe w Samadhi Joga na Mokotowie w Warszawie.	PEŁNIA W SOBIE – ZRELAKSUJ SIĘ I PRZYCIĄGAJ Przyjeżdżamy na festiwal z różnymi doświadczeniami, wrażeniami, emocjami. Nasza energia może uciekać trochę na zewnątrz. Ta praktyka pozwoli Ci wrócić do siebie, do pełni – stanu, w którym nic nie trzeba dodawać — energia jest zebrana, obecna i spokojna. I właśnie do tego miejsca Cię zapraszam. Poprzez praktykę „Manifestowanie – Zrelaksuj się i Przyciągaj”: zbierzesz swoją energię i poczujesz wewnętrzną stabilność. Kiedy przestaniesz szukać na zewnątrz, pojawia się naturalny magnetyzm. To, co jest dla Ciebie właściwe, zaczyna przychodzić bez wysiłku. Na rozpoczęcie festiwalu proponuję warsztat, w którym przełączymy się z trybu działania i bodźców w tryb przyciągania (manifestowania z pełni) — cicho, świadomie i skutecznie. Pomoże nam w tym Medytacja obfitości. Wejdź w festiwal z miejsca pełni. Reszta może przyjść. Rodzaj zajęć: Warsztat, Wykład



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
ŚRODA 16:00-18:00 2 h HALA NAMIOTOWA	 SARA AVTAR Jest twórczynią Shakti Dance® i od ponad 20 lat szkoli nauczycieli w tej świętej praktyce. Doświadczona nauczycielka i trenerka Kundalini Jogi prowadzi proces ucieleśniania duszy z żywą wrażliwością – poprzez rytm, oddech i mantrę – budząc harmonię, witalność oraz obecność dzięki naturalnemu ruchowi i mistrzowskiej świadomości energii. Sara Avtar is the creatrix of Shakti Dance® and has trained teachers in this sacred practice for over 20 years. A seasoned Kundalini Yoga teacher and trainer, she guides soulful embodiment with vibrant sensitivity - through rhythm, breath, and mantra awakening harmony, vitality, and presence through organic movement and masterful energy awareness.	SHAKTI DANCE® – UCIELEŚNIENIE PEŁNEJ DUSZY Dwie sesje, które poprowadzą Cię w podróż od wewnętrznego spokoju do promiennej pełni. Pierwszy warsztat koncentruje ciało w spokojnej spójności. Spiralny ruch, oddech i rytm uspokajają układ nerwowy, uwalniają napięcie, oczyszczają zastoje energii i dostrają Ciebie do pieśni Twojej duszy. W miarę jak Shakti płynie, twoje pole energetyczne harmonizuje się, obecność pogłębia się, a ty zaczynasz napełniać się od wewnątrz. Drugi warsztat buduje tę pełnię – budzi Pranę i wzmacnia Twoją zdolność do przyjmowania napływu ducha. Ekspresyjny przepływ, radość i witalność wyłaniają się wraz z przepełnieniem świętej kundalini. Wspólnie otwierają ciało na przyjęcie i przekazanie pełni duszy – pozostawiając Cię uziemionym, uniesionym i głęboko zakorzenionym. SHAKTI DANCE® - SOUL FULL EMBODIMENT These two sessions guide a journey from inner stillness to radiant fullness. The first workshop centres the body in calm coherence. Spiral motion, breath, and rhythm settle the nervous system, release tension, clear stagnant energy, and attune you to your soul-song. As Shakti flows, your energy field harmonises, presence deepens, and you begin to fill from within. The second workshop builds on that fullness - awakening Prana and amplifying your capacity to receive the inflow of spirit. Expressive flow, joy, and vitality emerge as sacred kundalini overflow. Together, they open the body to receive and transmit the soul's fullness - leaving you grounded, uplifted, and deeply resourced. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
ŚRODA 19:30-20:15 45 min. HALA NAMIOTOWA	GRUPA KOORDYNACYJNA: Adi Shakti Kaur Agnieszka Hari Kartar Ved Gian Kaur Beata Jońska Małgorzata Amanbir Pawłowska Piara Ravi Natalia Toporczyk Raj NamJot Monika Malina Malinowska	OTWARCIE FESTIWALU KUNDALINI JOGI Serdecznie zapraszamy wszystkich uczestników festiwalu na uroczyste otwarcie naszego Festiwalu. Spełniona pełnia. Pełnia to nie moment, w którym coś dodajemy. To czas w której przestajemy szukać - i zaczynamy czuć, że już jesteśmy - prowadzenie Monika Malina Malinowska. Tunel miłości Serdecznie zapraszamy wszystkich najmłodszych uczestników festiwalu wraz z rodzicami, opiekunami, starszym rodzeństwem oraz wszystkich dorosłych uczestników festiwalu. Dzieci to nasza przyszłość, to nasz największy skarb. Czeką nas wspólna zabawa, radość i poczucie wdzięczności z bycia blisko ze sobą razem. Tunel miłości to wspaniała chwila, kiedy każdy z nas może bawić się jak dziecko. Czas trwania to 15 minut. - prowadzenie Adi Shakti Kaur       

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
ŚRODA 20:30-22:00 90 min. HALA NAMIOTOWA	 BHAGTI NIHAL KAUR / KATARZYNA SZYMKÓW i KRZYSZTOF BUBEL Muzycy Katarzyna Szymków i Krzysztof Bubel to artyści, którzy specjalizują się w terapii dźwiękiem. Prowadzą regularne szkolenia z terapii z wykorzystaniem instrumentów wibracyjnych jak gongi i misy tybetańskie. Biorą udział w wydarzeniach muzycznych z innymi muzykami, nagrywają muzykę filmową oraz regularnie grają koncerty w Polsce, Norwegii, Grecji, Hiszpanii. Specjalizują się w organizowaniu całorocznej ceremonii dźwięku - Pudży.	KONCERT RELAKSACYJNY NA GONGACH Dźwięk to potężne narzędzie, które pozwala nam dotrzeć do najgłębszych zakamarków naszej duszy. Podczas koncertu zanurzymy się w wibracjach, które harmonizują ciało i umysł. Krzysztof i Kasia zapraszają do wspólnej podróży, gdzie dźwięki gongów, mis, dzwonków Koshi oraz śpiewu intuicyjnego stworzą przestrzeń do głębokiego relaksu, puszczenia napięć i regeneracji na poziomie komórkowym. Rodzaj zajęć: Koncert relaksacyjny



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 5:00-7:30 2,5 h SCENA NA ZEWNĄTRZ lub HALA NAMIOTOWA	Jaapji Sahib - Adi Shakti Kaur – patrz opis czwartek 16:15-18:00 Surya Kriya - Agnieszka Zielińska – patrz opis czwartek 16:15-18:00 Long Ek Ong Kar + mantry: Agnieszka Hari Kartar patrz opis piątek 16:15-18:00  AVTAR SADHANA / KONRAD GĄSKA muzyk z Polski, wędrowiec między światami dźwięku i ciszy. Tworzy koncerty–podróże, w których głos, ancestralne instrumenty i rytm bębnów stają się bramą do głębszego czucia, uwalniania i powrotu do wewnętrznej jedności. Jego obecność jest spokojna i uważna — jakby słuchał nie tylko muzyki, ale też tego, co dzieje się poza nią: w ciele, w oddechu, w sercu. W swojej pracy łączy głos z instrumentami akustycznymi i etnicznymi: gitarą, pianinem, bębnami w brzmieniu inspirowanym tradycjami przodków.	Sadhana - Jaapji Sahib po polsku Surya Kriya Long Ek Ong Kar + mantry na Erę Wodnika: Whayantee Moolmantra Sat Siri Rakhenahare Wahe Guru Jio Guru Ram Das



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 09:00-09:30 30 min. HALA NAMIOTOWA JADALNIA DOMEK D3 JADALNIA	 PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ – SEWA KUCHENNA  ROBERT MIECZ – SEWA PORZĄDKOWA  KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK – SEWA TECHNICZNA  ADI YANTEE / KAMILLA WATRAL SEWA MUZYCZNA	SPOTKANIA W GRUPACH SEWY Muzyczna: Hala Namiotowa Kuchenna: Jadalnia Porządkowa: Domek D3 Techniczna: Sala 100

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 09:00-09:30 30 min. NA ZEWNĄTRZ (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)	 PAVAN PREET KAUR / EWA MARCINKOWSKA Nauczycielka Shakti Dance®, praktyczka Kundalini Jogi, przewodniczka medytacji z dźwiękiem i pracy z mantrą. Mama dwójki dzieci, tutorka w leśnej szkole, gdzie z uważnością i sercem towarzyszy dzieciom w ich rozwoju. W swojej drodze łączy ruch, energię, ciszę i mądrość natury, tworząc przestrzeń bliskości, łagodności i wewnętrznego światła.	MAGICZNE WIBRACJE Celestial Communication – sewa dla dzieci Poranna sewa dla dzieci to wyjątkowa przestrzeń, w której dzieci doświadczą Celestial Communication – medytacji w ruchu łączącej gesty ciała z mantrami, kreatywną ekspresję poprzez sztukę oraz relaksację przy dźwiękach mis i dzwonków. To nie tylko zabawa, ale też podróż do wewnętrznej harmonii, uważności i radości. Na zakończenie festiwalu dzieci będą mogły podzielić się swoimi doświadczeniem oraz stworzonymi wspólnie formami ze wszystkimi uczestnikami podczas występu na scenie. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży Takie same zajęcia odbędą się we wszystkie dni PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 10:00-12:30 2,5 h HALA NAMIOTOWA	 THE BLUE LIONS to grupa wojowników sikhijskich należąca do starożytnego rodu wojowników Akali Nihang Singh. Z siedzibą w Wielkiej Brytanii, od wielu lat podróżują po świecie, dzieląc się swoimi darami w zakresie klasycznej muzyki indyjskiej, mantr, jogi, warsztatów, odosobnień i ceremonii. Żyją życiem służby, obowiązkiem, który wypełniają w każdej chwili dla wszystkiego, co istnieje. The Blue Lions are the band of Sikh warriors belonging to the ancient lineage of the Warrior Akali Nihang Singhs. Based in the UK they have been travelling the world for many years sharing their gifts and offerings of classical Indian music, mantra, yoga, workshops, retreats and ceremonies. They live a life of service, a duty which is maintained within each moment for everything in existence.	NAAD YOGA Dołącz do Blue Lions w podróży do jogi dźwięku. Nauczysz się rozumieć i doświadczać wibracji jako materii stworzenia. Będzie to podróż do transformacji i harmonii, łącząca starożytną mitologię i pracę z częstotliwościami muzycznymi i mantrą. The Blue Lions z niecierpliwością czekają, aby powitać Cię w doświadczeniu ucieleśnionego dźwięku jako mostu do boskości, EK ONG KAR. Naad Yoga Workshop Join The Blue Lions for a journey into the yoga of sound. You shall learn to understand and experience vibration as the fabric of creation. This will be a journey into transformation and harmony connecting to ancient mythology and working with musical frequencies and mantra. The Blue Lions are looking forward to welcoming you into the experience of embodied sound as a bridge to the divine, IK OANG KAR. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 10:00-12:30 2,5 h DOMEK D3	 ANASTASIA SPITSINA Psycholożka i artystka. Od 2007 roku podąża ścieżką rozwoju duchowego. Brała udział w licznych warsztatach i retreatach w Indiach, Izraelu, Bułgarii oraz Ukrainie. W swojej pracy łączy praktyki duchowe z twórczym działaniem, wierząc w uzdrawiającą i transformującą moc sztuki. Poprzez różne formy ekspresji artystycznej i pracy z ciałem bada harmonię, równowagę oraz wewnętrzny potencjał człowieka.  GRAŻYNA SMITH Zaczęła swoją praktykę od Hatha Jogi a potem poznała Kundalini Jogę i Shakti Dance. Jest na tej ścieżce od 2000 roku i dzieli się swoją pasją z innymi od 2006 roku. Urodziła się w Warszawie a obecnie mieszka w Gdańsku.	JESTEM PEŁNIĄ Techniki: Kundalini Joga, Shakti Dance, rysowanie intuicyjne, krąg Wykorzystując różne techniki pracy z ciałem i kreatywnego działania, chcielibyśmy zaprosić Was w podróż odkrywania naszej PEŁNI. W pierwszej części naszego warsztatu wykorzystamy Kundalini Jogę, aby zrównoważyć przepływ energetyczny w ciele. Potem w twórczym ruchu Shakti Dance i własnej pracy z kolorami naniesiemy na papier wizualizacje naszego obudzonego potencjału. Na koniec w kręgu spróbujemy opowiedzieć słowni nasze doświadczenia. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 10:00-10:45 45 min. PRZY OGNISKU / w razie niepogody Strefa odpoczynienia i relaksu	 SARASWATI GIAN KAUR / DOMINIKA STANDIO Joga kundalini towarzyszy mi od 2022 roku, którą odkrywam jako praktykę transformacji i integracji ciała, umysłu i ducha. Obecnie jestem w trakcie certyfikacji nauczycielskiej I stopnia KRI w szkole Karam Kriya w Polsce, pogłębiając swoją wiedzę i doświadczenie. Bliska jest mi natura, dlatego tworzę wyjazdy w jej otoczeniu w ramach projektu https://www.re-leaf.pl/ – gdzie praktyka jogi kundalini łączy się z obecnością, relacją z drugim człowiekiem i byciem w naturze.	KUNDALINI DLA MŁODYCH - W RYTMIE NATURY (9+) Będziemy odkrywać oddech w naturalny i przyjazny sposób – inspirowany naturą, dźwiękiem i zabawą. W ruchu pojawią się też pozycje jogi kundalini, do których wejdziemy poprzez opowieści i wyobraźnię – czasem stając się drzewami, a czasem zwierzętami. Na koniec krótka medytacja z mantrą i prostym ruchem, zakończona relaksacją. Zapraszam serdecznie do doświadczenia – poczucia i bycia tu i teraz. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 11:00-11:45 45 min. Sala 100	 MARTYNA SAMICZAK MARTYNA SUN Od ok 10 lat praktykuję jogę, a od 6 lat jestem instruktorem, w tym aerial jogi. Prowadzę zajęcia dla dzieci i dorosłych. Mam doświadczenie w różnych stylach. W Kielcach prowadzę studio/ miejsce spotkań „Pełnia Światła”. Organizowałam warsztaty wyjazdowe i sama w wielu uczestniczyłam. Na bieżąco poszerzam swoją wiedzę. Prowadzę również zajęcia relaksacyjno-medytacyjną.	PODRÓŻ JOGOWO-RELAKSACYJNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Techniki relaksacyjne z treningu Jacobsona oraz Schultza Proponuję zajęcia dla dzieci i młodzieży, gdzie połączymy zajęcia jogowe (ruchowe) z technikami relaksacyjnymi i dźwiękoterapią. Każde zajęcia to inna historia, w której poznajemy asany i łączymy praktykę z zabawą. Druga część to czas na wyciszenie ciała i umysłu poprzez techniki relaksacyjne i pracę z dźwiękiem misy tybetańskiej i dzwoneczków. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

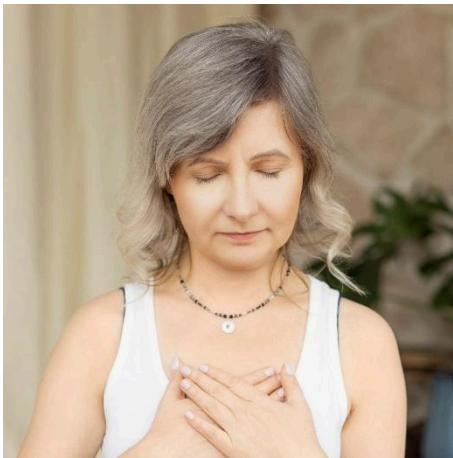
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. HALA NAMIOTOWA	 SHIVA GOBIND SINGH / ŁUKASZ ZALEWSKI Praktykę Jogi rozpocząłem w roku 2019. Początki były związane stricte z Hatha Yogą. Po dwóch latach poznałem Jogę Kundalini i to był moment, kiedy dużo bardziej poczułem moc, która może płynąć do człowieka z praktyki Jogi. Kurs instruktorski pierwszego stopnia ukończyłem w czerwcu 2023 roku. Aktualnie jest w trakcie robienia kolejnych modułów drugiego stopnia. Czynnie uczę Kundalini Jogi w Białymstoku od roku 2024. Ponadto prowadzę też sesję Meditative Healing w połączeniu z Kundalini Jogą.	REDUKCJA STRESU I PRACA Z UMYŚŁEM POZYTYWNYM Sat Nam. Chciałbym zaproponować swoją osobę, jako część tegorocznego Festiwalu Kundalini Jogi. Praktyka, która przysła mi, jako właściwa to praca z gruczołem przysadki. W połączeniu z medytacją działającą z umysłem pozytywnym pomoże nam zredukować wewnętrzny stres i nabrać optymistycznego nastawienia. Będzie to praktyka w zasięgu większości uczestników niezależnie od poziomu zaawansowania. Każdą z wykonywanych asan postaram się pokazać w kilku wariantach, które będą dostępne w zależności od zaawansowania praktyki. Rodzaj zajęć: Kriya, medytacja, mantra

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. DOMEK D3	 DOROTA RUCIŃSKA / ARTI GOPAL KAUR Certyfikowana nauczycielka Jogi Kundalini. Uczestniczka Aquarian Trainer Academy, tłumaczka symultaniczna międzynarodowych kursów nauczycielskich. Moją misją jest zgłębianie i propagowanie technologii Jogi Kundalini w czystym przekazie. Zapraszam do wspólnego zgłębiania wiedzy: 🌀 Japji Sahib — Ulecz Swoje Słowa, a Uleczysz Świat 🌀 Podróż po 10 Ciałach Duchowych 🌀 Asany — Kody QR do Twojej Podświadomości	CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĄ TWOI UCZNIOWIE Żyjemy w czasach, gdy niezauważalnie język technologii 0:1 pochłania nas coraz głębiej, a hałas informacyjny rośnie z każdym dniem. Najbardziej dotyka to najmłodsze pokolenia, które od wózka spacerują, jedzą i zasypiają z telefonem w ręku. Ich mózgi rozwijają się inaczej niż jeszcze dwie dekady temu. Nauczyciel Ery Wodnika nabiera dziś zupełnie nowego znaczenia. Podczas tego spotkania przyjrzymy się temu, czym naprawdę jest czysty przekaz — i dlaczego technologia Jogi Kundalini działa tylko wtedy, gdy przekazywana jest w całości, bez filtrów i skrótów. Punktem wyjścia będzie autentyczna historia, która uwidacznia wagę tego zagadnienia w sposób, którego nie da się zignorować. „Kiedy uczysz jedną osobę — zmieniasz jedno życie. Kiedy uczysz nauczycieli — zmieniasz pokolenia.” Rodzaj zajęć: Warsztat dla nauczycieli, przyszłych nauczycieli Jogi Kundalini oraz rodziców.



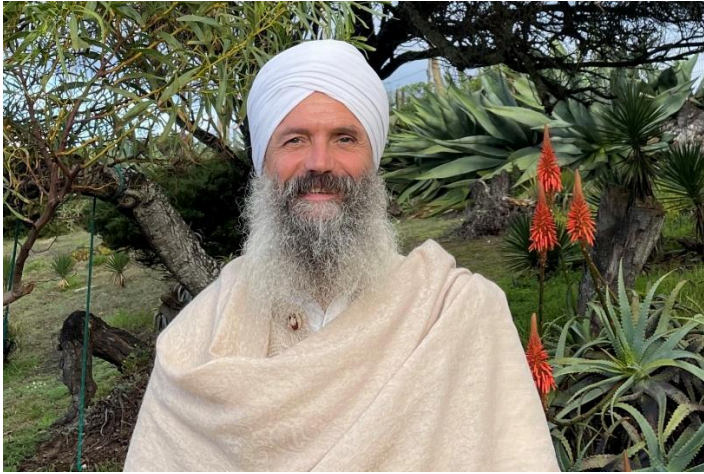
Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. SALA 100	 PRIYA BHAJAN KAUR / VIOLETTA KUBIAK Certyfikaty Kundalini Research Institute: • Nauczycielka Ery Wodnika Kundalini Jogi poziom 1 i 2 (wszystkie moduły). • Kurs Kundalini Jogi 21 etapów medytacji poziom 3 z Guru Dharamem. Certyfikat Yoga Alliance Professionals instruktorka Jogi Hormonalnej. Certyfikat Sat Nam Rasayan (uzdrawiania w głębokiej medytacji). Certyfikowany Kurs Terapii Dźwiękiem Mis Tybetańskich. Kilkanaście lat regularnej praktyki Tai Chi Chuan i Chi Kung. Kilka lat regularnej praktyki różnych stylów jogi.	WRAŻLIWE SERCE Opuść barki. Zanurz się w błogość. Nie zawahaj się użyć serca. Poczuj jak to jest w cichym objęciu siebie... Jak to jest, gdy dajesz sobie prawo do pełni, do uznania swojej wartości... Gdy nadajesz życiu sens... Serdecznie zapraszam do wspólnego doświadczenia. Naszą praktyką będzie • Kriya Otwierająca Centrum Serca • Medytacja Pieczęci Serca (Heart Seal Meditation) z mantrą Hamee Ham Brahm Ham Rodzaj zajęć: Kriya, medytacja

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 MORVEN / MAGDALENA NIEDŹWIECKA Jestem nauczycielką jogi kundalini (KRI) z Warszawy, absolwentką iSKY The International School of Kundalini Yoga. Ukończyłam też kurs jogi YIN (YACEP50) w Shree Hari School w Indiach, kurs kinezygerontoprofilaktyki u dr Pawła Kwaśniewskiego w Devi Sangam - Institute for Yogic Studies. Specjalizuję się w jodze terapeutycznej. Podczas zajęć przestrzegam zasad komunikacji bez przemocy, nie wykonuję korekt i nie dotykam uczestników, a jako osoba autystyczna dbam o redukcję bodźców w trakcie ćwiczeń.	JOGINKA W SPEKTRUM - JAK PROWADZIĆ JOGĘ KUNDALINI DLA OSÓB NEUROATYPOWYCH Do niedawna autyzm uważany był za poważne zaburzenie. Dziś wiemy już, że jest to jeszcze jeden model neurorozwojowy, z którym można żyć szczęśliwie i bezkonfliktowo. Założenie jest jedno: autyzmu się nie leczy, autyzm się akceptuje. Podczas swojej prezentacji opowiem, czym jest neuroatypowość (i czym na pewno nie) oraz czym różnią się zajęcia dla neuroatypowych od zwykłych zajęć jogi kundalini. Prowadząc je, łączę duchowość z pełnym szacunkiem do osiągnięć współczesnej nauki. Wszystkie praktyki, które proponuję swoim neuroroznorodnym uczniom, wypróbowałam na sobie samej. Diagnozę spektrum autyzmu otrzymałam kilka lat temu, już, jako osoba w średnim wieku. Z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że joga kundalini zmieniła moje życie na lepsze. Wykład zakończę medytacją z książki "Be You" (KRI 2025), która szczególnie korzystnie wpływa na pracę mózgu i układu nerwowego. Rodzaj zajęć: Wykład i medytacja

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. SPOTKANIE NA BOISKU	 ROBERT MIECZ Filozof sprowadzający idee i pytania wielkich nurtów filozofii do praktyki codziennego życia. Specjalizuje się w filozofii Wschodu, medytacji, astropsychologii oraz pracy z ciałem poprzez masaż i świadomy ruch. Poeta, mówca i animator zakochany w języku polskim, dla którego słowo jest sposobem budowania relacji, wyobraźni i głębszego rozumienia świata. Wieloletni instruktor ZHP, prowadzący warsztaty, obozy i zajęcia dla dzieci oraz młodzieży. Prowadził także działania edukacyjne i rozwojowe w fundacjach Źródło oraz Białe Gawrony. Współtwórca obozów Tęczowego Wojownika w Bieszczadach. W swojej pracy rozwija kreatywność, samodzielność i współpracę, tworząc atmosferę bezpieczeństwa, ciekawości i dobrej energii.	OWOCNE ZABAWY 1 Ruch, śmiech i wspólna energia — owocny czas dla dzieci i dorosłych. Zabawy, w których liczy się nie tylko wynik, ale odwaga, obecność i zaangażowanie. Zamiast samej rywalizacji — doświadczenie, relacja i radość bycia razem. Na uczestników czekają zdrowe owocowe nagrody: za zwycięstwo, za zaangażowanie i radość oraz nagroda publiczności. Do niektórych zabaw, jak przeciąganie liny, jedzenie jabłka na sznurku bez użycia rąk czy zakręcony bieg do młota, zapraszamy też dorosłych. Bo tutaj każdy może być wygrany. Jeśli banan zagości na jego twarzy, drugi trafi do jego rąk. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 14:30-16:00 90 min. PRZY OGNISKU / W RAZIE NIEPOGODY: JADALNIA W BUDYNKU	 EWA DUSZYŃSKA Psycholog, Psychoterapeutka, Terapeutka Tańcem i Ruchem, Nauczycielka Jogi Kundalini, Instruktorka Postrzegania Pozazmysłowego.	POSTRZEGANIE POZAZMYŚŁOWE DLA DZIECI Postrzeganie pozazmysłowe to odbieranie informacji o otaczającym nas świecie z pominięciem pięciu podstawowych zmysłów. To naprawdę niesamowite, ale – jak się okazuje – każde dziecko ma taką zdolność. Wystarczy ją tylko uruchomić lub uświadomić, a jej poziom zależy od stopnia sensytywności dziecka. Zapytasz jednak: po co te umiejętności? Na początek to po prostu świetna zabawa. Jak bardzo rośnie wiara w siebie, gdy odkrywamy w sobie taki dar! Umiejętność postrzegania pozazmysłowego przyczynia się również do lepszych wyników w nauce, rozwoju intuicji oraz prekognicji, czyli przewidywania zdarzeń. Często dzieci bardzo sensytywne po raz pierwszy mogą zostać w pełni zrozumiane i nauczyć się, jak korzystać ze swoich zdolności. W konsekwencji rozwój postrzegania pozazmysłowego u dzieci pokazuje, że „Świat Działa Inaczej”. Tworzymy całkiem nowe społeczeństwo wolne od iluzji, dla którego nie ma ograniczeń w kreacji, możliwościach uzdrawiania oraz pełnym korzystaniu z ludzkiego potencjału. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 16:15-18:00 105 min. HALA NAMIOTOWA	 AMRIT SADHANA SINGH jest wieloletnim nauczycielem i trenerem jogi kundalini. Od ponad 20 lat poświęca się tej ścieżce i dzieli się swoimi doświadczeniami z praktyki, nauczania i rozwoju osobistego. Uczy z uważnością, głębią i wielkim ciepłem serca. Podczas warsztatów zgłębia temat Chardi Kala – postawy wewnętrznej pewności siebie, siły duchowej i uniesienia ducha, nawet w trudnych chwilach. Poprzez medytację, mantrę i mądrość jogiczną zaprasza uczestników do doświadczenia tej jakości w sobie i zakorzenienia jej w codziennym życiu.	YOU ARE ENOUGH - JESTEŚ WYSTARCZAJĄCA/Y A Kundalini yoga workshop on self-love and self-acceptance. Discover how conscious practice can help you build inner strength, dignity and a sense of connection to your heart – beyond performance and expectations. Warsztaty jogi kundalini poświęcone miłości i samoakceptacji. Dowiedz się, jak świadoma praktyka może pomóc Ci zbudować wewnętrzną siłę, godność i poczucie więzi z sercem – poza osiągnięciami i oczekiwaniami. Rodzaj zajęć: Warsztat AMRIT SADHANA SINGH Amrit Sadhana Singh is a long-standing teacher and trainer of Kundalini Yoga. He has been dedicated to this path for over 20 years and shares his experiences from his practice, teaching and personal development. He teaches with mindfulness, depth and great warmth of heart. In this workshop, he explores the theme of Chardi Kala – the attitude of inner confidence, spiritual strength and an uplifted spirit, even in challenging times. Through meditation, mantra and yogic wisdom, he invites participants to experience this quality within themselves and to anchor it in their daily lives.

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 16:15-18:00 105 min. DOMEK D3	 ADI SHAKTI KAUR Jestem wdzięczna każdej chwili istnienia, takiej jaką jest :-) Kurs Nauczycielski Kundalini Yogi (KRI) poziom 1, 2 i 3 oraz 3 letnie szkolenie nauczycielskie “The Science of Mind and Humanology for Leadership and Success (KRI) we Włoszech. Moja sewa to współtworzenie i koordynacja Festiwalu Kundalini Jogi w Polsce od 12 lat. Mieszkam, praktykuję, prowadzę warsztaty, lekcje jogi, samouzdrawianie, doradztwo życiowe, odosobnienia w Aśrama Yoga www.jogawmateczniku.pl	KUNDALINI JOGA PRAKTYKĄ SAMOUZDRAWIANIA. KOD 1,2,3,5 BDMO Zapytaj siebie czy potrzebujesz wsparcia, czy umiesz o nie prosić samą, samego siebie? Jak rozpoznajesz własną słabość, czy ją odzyskałaś /eś? Przypominasz sobie siebie radosną/ego? Kim jesteś teraz w zwykłym życiu? Model numerologii jogicznej wg. Yogi Bhajana daje nową perspektywę, uczy stosowania liczb do każdego aspektu życia. Uświadamia wznosi i rozwija. Do zobaczenia Adi Shakti Kaur z miłością. Rodzaj zajęć: Warsztat i praktyka samouzdrawiania.

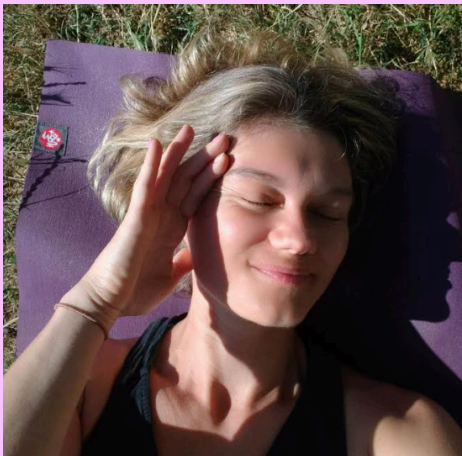
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 16:15-18:00 105 min. SALA 100	 AMANBIR MAŁGORZATA PAWŁOWSKA Jestem 15 lat w praktyce, nauczaniu i studiowaniu jogi kundalini. Uczę siebie i innych jak poprzez ruch, oddech i śpiew wracać do samoświadomości i słuchać wewnętrznego głosu, który wie, czego potrzebuje mój system bycia człowiekiem, aby żyć w wewnętrznym sPokoju w głębokim połączeniu z mądrością Serca. Współorganizuję kursy dla nauczycieli szkoły iSKY, współkreuję Festiwal Jogi Kundalini. Uczę jogi w studio SOUL SPA online i wszędzie gdzie Duch mnie poprowadzi.	sPokój - ZRÓWNOWAŻONA PRZYSTAŃ WE MNIE Zapraszam do głębokiej regulacji przywspółczulnego układu nerwowego - układu, który odpowiada za nasz głęboki relaks, odnowę i regenerację. Równowaga w układzie nerwowym i ciało wolne od stresu i zamrożonych traum dają nam realną przestrzeń pokoju, która wspiera zdrowie. Wtedy też, mamy stały, regularny dostęp do rozluźnienia, przepływu, energii yin - jakości naszej Duszy mogą się przejawiać, a energia Kundalini podnosi się i opada naturalnie, wspierając zrównoważoną pracę czakr i naszych ciał subtelnych. Zapraszam do wyjątkowej praktyki, która odnowi i da przepływ oraz głębokie oczyszczenie. Ta kriya nazywa się Zwycięstwo. Zwycięstwo nad dominującym, przeładowanym lękiem, traumami, kontrolującym i walczącym układem współczulnym. ZWYCIĘSTWO KU RÓWNOWADZE. Aby Twój Duch i Serce miały solidny fundament do przejawiania pokoju, miłości i światła. A w medytacji - z tej nowej wyregulowanej przestrzeni w nas zasiejemy pokój w sercach, aby wzrastał i manifestował się na Świecie. Rodzaj zajęć: Warsztat i kriya.



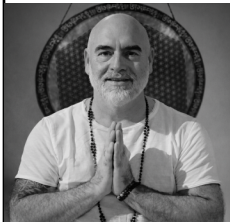
Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 16:15-18:00 105 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 AGNIESZKA ZIELIŃSKA Z pasji biegam, praktykuję i uczę Jogi oraz prowadzę konsultacje ajurwedyjskie. 2023, uczę Jogi, online i stacjonarnie. 2025, kanał na YouTube, warsztaty. 2022, Szkoła Jogi O. Kuriata, RYT200, Ashtanga, Vinyasa, Yin Joga Warsztaty, kursy oraz szkolenia, z A. Suska, W. Morgulec, K. Bem, N. Budziszewska. 2023/2025, Szkoła Ajurwedy M. Nowak-Szabat Konsultant Ajurwedy. 2024/2025 Szkoła Jogi Kundalini A. Bera, RYT200 (certyfikat marzec 2026), RYT500 (w trakcie).	PRAKTYKI ODDECHOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH DOSH: 1-VATA Oddech jest jednym z narzędzi, które pozwalają nam, dzięki wpływaniu na układ oddechowy, a tym samym, na pozostałe układy w naszym ciele, sprawować kontrolę i zarządzać tak swoją energią, aby móc z niej korzystać wtedy, gdy jest nam potrzebna, a magazynować ją, (czyli budować potencjał w nas samych), wtedy, gdy mamy, na gdy przestrzeń. Uwzględniając wiedzę o doszach, prowadzę warsztat tak, aby nie znudzić Vaty, ale i nie dać jej za wielu bodźców, Plan wydarzenia: • Wstęp: Kilka słów o Ajurwedzie. Kilka słów w właściwościach doshy Vata. • Praktyka • Adi Mantra, Mantra Ochronna, Intencja, Rozgrzewka • Część Główna, Oddech i Pranajama, Niyantrit Shwas, Samavriti Pranajama, Prana Mudra Pranajam z Mudrą Prithvi, Anulom Pranajama, Nadi Shodhana, Anulom Vilom Pranajama, Niyantrit Rechaka (Złota Nitka), Sushumna Pranajama, Relaksacja • Medytacja: Medytacja Odmładzająca, Sat Nam • Blok pytań i odpowiedzi Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 16:15-18:00 90-105 min. PRZY OGNISKU/W RAZIE NIEPOGODY: JADALNIA W BUDYNKU	 KATARZYNA MUZYKA - KATARZYNA PRZECHRZTA Jestem nauczycielką jogi od trzech lat, a własną praktykę rozwijam od ponad siedemnastu. Ukończyłam kursy nauczycielskie w nurcie vinyasa i yin yoga oraz kurs przygotowujący do pracy z dziećmi. Prowadziłam jogę dla młodych sportowców podczas obozów sportowych. Na festiwalu kundalini jogi jednorazowo współprowadziłam zajęcia akrojogi dla dzieci z Rafałem.	JOGA DLA DZIECI Podczas warsztatu jogi dla dzieci uczestnicy wezmą udział w kreatywnej i radosnej praktyce łączącej ruch, oddech i elementy uważności. Zajęcia prowadzone są w formie zabawy z wykorzystaniem kolorowych rekwizytów, które wspierają koncentrację i zaangażowanie dzieci. Ćwiczeniom towarzyszy starannie dobrana muzyka, która pomaga budować rytm zajęć oraz wprowadza atmosferę swobody i bezpieczeństwa. W programie znajdują się proste ćwiczenia oddechowe (pranajama) oraz elementy medytacji. Dzieci rozwijają koordynację, świadomość ciała, umiejętność wyciszenia oraz regulacji emocji, a także uczą się współpracy w grupie poprzez ruch i świadomy oddech. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży.



DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 19:15-20:15 1h HALA NAMIOTOWA DOMEK D3	Krąg Kobiecy To będzie czas bycia razem, poznawania się, rozmów i wspólnej praktyki. Zapraszamy wszystkie kobiety, dziewczyny, nastolatki, córki, siostry, babcie:-) ADI SHAKTI KAUR AGNIESZKA HARI KARTAR MAŁGOSIA AMANBIR PAWŁOWSKA PIARA RAVI NATALIA TOPORCZYK    	KRĘGI: JEDNOCZENIE ENERGII MĘSKIEJ I ŻEŃSKIEJ Z SHABDEM AJAI ALAI Krąg Męski – DOMEK D3 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.    HARMAN ATMA SINGH / MARIUSZ CIBOROWSKI nauczyciel Kundalini Jogi, przewodnik w pracy z medytacją i świadomością. Przewodniczący NKYTA Polska – Narodowego Stowarzyszenia Nauczycieli Kundalini Jogi, organizacji wspierającej nauczycieli i rozwój Sangatu w Polsce. Od lat zaangażowany w świadome, odpowiedzialne nauczanie i budowanie wspólnoty. KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK- moje życie to podróż przez poznawanie samego siebie. W tym celu służyła mi joga oraz buddyzm. Jogę praktykuję od kilkunastu lat, zacząłem od hatha jogi, później pojawiła się aerial, ashtanga, rocket, kundalini yoga i shakti dance. Przez kilka lat uczyłem jogi, prowadziłem warsztaty dla dzieci i dorosłych z AcroYogi, Pilates i Ruchu Rozwijającego. W ramach zabawy i spotkań z ludźmi prowadzę grupy na których dbamy o zdrowie kręgosłupa oraz uczymy się jak regulować układ nerwowy. SIRI DATTA SINGH / DANIEL KOT patrz opis: piątek 5:00-7:30

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 20:30-22:00 1 h 30 min. HALA NAMIOTOWA	 MANTRA MEDICINE to projekt, który Piara Ravi założyła z Grzegorzem Palarzem w 2019 roku. We współpracy z Kamilą Watral, Patrykiem Kmiecikiem oraz Tomem MCdał nagrali płytę „Słońce Kundalini”. MANTRA MEDICINE łączy etniczne brzmienia, world music, szamańskie rytmy, słowiańskie korzenie, na Ceremoniach Dźwięku, projekt realizuje Muzykę Medycyny, od mantr w sanskrycie i gurmukhi po hiszpańskie, indiańskie pieśni z ich polskimi tłumaczeniami oraz autorskie pieśni twórców.	"LET'S DANCE" Mantra Medicine zaprasza Was do wytańczenia i wyśpiewania mantr Jogi Kundalini w zupełnie nowej odsłonie. Zanurzymy się w tanecznej medytacji, w której ruch, rytm i głos poprowadzą nas w stan transu, oczyszczając ciało, umysł i pole energetyczne. Wspólne śpiewanie mantr w tańcu stanie się modlitwą w ruchu i żywym doświadczeniem obecności. Usłyszycie etniczno-elektroniczne aranżacje mantr — z użyciem żywych instrumentów, takich jak djembe i przeszkadzajki, połączonych z elektroniką inspirowaną muzyką taneczną i transową. Projekt prezentuje Mantra Medicine — duet Piara Ravi & Grzegorz Palarz. Rodzaj zajęć: Koncert muzyczny.

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
CZWARTEK 20:30-22:00 1 h 30 min. SALA 100	 MANDAR PURANDARE i MILENA HANDSZU Duet GānāVānā z Poznania tworzy improwizowaną muzykę, która odzwierciedla kulturę Indii. Muzycy eksplorują nowe brzmienia, czerpiąc inspiracje ze Wschodu, folkloru i jazzu. Unikalne połączenie tabli, fisharmonii, klarnetu i saksofonu zapewnia wyraziste brzmienie. Duet GānāVānā tworzy tajemniczą podróż dźwiękową, wykorzystując indyjskie ragi i unikalne rozwiązania rytmiczne. Ich występy charakteryzują się otwartymi kompozycjami dającymi płynny przepływ dźwięku.	HANG-SAX-YUGMA: WEWNĘTRZNE DŹWIĘKI Z GĀNĀVĀNĀ Istnieje wiele rodzajów jogi, a jednym z nich jest Naad-Yoga, czyli joga dźwięku. Jedna z interesujących teorii kosmologicznych głosi, że na samym początku we wczesnym Wszechświecie, cała informacja miała postać fal dźwiękowych. Wydaje się, że to nasz głębszy pierwotny stan. GānāVānā prezentuje barwną różnorodność muzyki, łączącą style indyjskie, jazzowe i folkowe. Zespół oferuje muzykę instrumentalną i wokalną graną na saksofonie, tabli, duff i klarnecie. Ponadto GānāVānā ma teraz nowy, piękny i relaksujący instrument muzyczny kojący hangpan. GānāVānā planuje długą sekcję Hang-sax-yugma, podczas której, słuchacze będą mogli głęboko się zrelaksować. GānāVānā planuje również zagrać kilka nowych bhadżanów w stylu folk. Rodzaj zajęć: Koncert muzyczny.

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

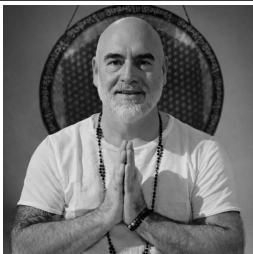
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 5:00-7:30 2,5 h SCENA NA ZEWNĄTRZ lub HALA NAMIOTOWA	 SIRI DATTA SINGH DANIEL KOT Od ponad 10 lat wykonuje codzienną praktykę co dało mi głęboką osobistą transformację. Odbylem szkolenia Level 1 oraz Level 2: Świadoma komunikacja w Karam Kriya School. Obecnie zgłębiam metodę Sat Nam Rasayan Healing. Na co dzień mieszkam w Holandii gdzie również prowadzę warsztaty i zajęcia jogi. W swoim codziennym życiu staram się utrzymywać postawę, aby inspirować i wspierać drugiego człowieka drugiego człowieka na drodze rozwoju duchowego.  THE BLUE LIONS patrz opis czwartek 10.00 -12:30	Sadhana - Japji Sahib i Nabhi Kriya Long Ek Ong Kar + mantry na Erę Wodnika: Whayantee Moolmantra Sat Siri Rakhenahare Wahe Guru Jio Guru Ram Das



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 09:00-09:30 30 min. HALA NAMIOTOWA JADALNIA DOMEK D3 JADALNIA	 PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ SEWA KUCHENNA  ROBERT MIECZ SEWA PORZĄDKOWA  KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK SEWA TECHNICZNA  ADI YANTEE / KAMILLA WATRAL SEWA MUZYCZNA	SPOTKANIA W GRUPACH SEWY Muzyczna: Hala Namiotowa Kuchenna: Jadalnia Porządkowa: Domek D3 Techniczna: Sala 100

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 09:00-09:30 30 min. NA ZEWNĄTRZ (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)	 PAVAN PREET KAUR / EWA MARCINKOWSKA Nauczycielka Shakti Dance®, praktyczka Kundalini Jogi, przewodniczka medytacji z dźwiękiem i pracy z mantrą. Mama dwójki dzieci, tutorka w leśnej szkole, gdzie z uważnością i sercem towarzyszy dzieciom w ich rozwoju. W swojej drodze łączy ruch, energię, ciszę i mądrość natury, tworząc przestrzeń bliskości, łagodności i wewnętrznego światła.	MAGICZNE WIBRACJE Celestial Communication – sewa dla dzieci Poranna sewa dla dzieci to wyjątkowa przestrzeń, w której dzieci doświadczą Celestial Communication – medytacji w ruchu łączącej gesty ciała z mantrami, kreatywną ekspresję poprzez sztukę oraz relaksację przy dźwiękach mis i dzwonków. To nie tylko zabawa, ale też podróż do wewnętrznej harmonii, uważności i radości. Na zakończenie festiwalu dzieci będą mogły podzielić się swoimi doświadczeniem oraz stworzonymi wspólnie formami ze wszystkimi uczestnikami podczas występu na scenie. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 10:00-12:30 2,5 h HALA NAMIOTOWA	 HARMAN ATMA SINGH / MARIUSZ CIBOROWSKI  PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ  AGNIESZKA HARI KARTAR	SIŁA SANGATU – NAUCZYCIEL W POLU WSPÓLNOTY - integracyjne spotkanie nauczycieli w Open Space Technology Chcemy stworzyć przestrzeń do prawdziwego spotkania – rozmowy, wymiany doświadczeń i wspólnego szukania odpowiedzi na pytania ważne dla naszego środowiska nauczycielskiego. Program spotkania będziemy tworzyć wspólnie, wychodząc od tematów ważnych dla nauczycieli. To uczestnicy - nauczyciele współtworzą treść spotkania. Każdy będzie mógł zaproponować temat, który jest dla niego ważny, inspirujący albo potrzebny. Następnie wspólnie wybierzemy obszary, którymi chcemy się zająć i przejdziemy do pracy w mniejszych grupach. Będziemy: • medytować i budować wspólne pole, • dzielić się doświadczeniem i pomysłami, • rozmawiać o wyzwaniach i potrzebach nauczycieli jogi kundalini w Polsce, • tworzyć konkretne pomysły działań, • szukać osób gotowych do współpracy i realizacji inicjatyw. W grupach przygotujemy propozycje i plany, które na końcu przedstawimy całemu Sangatowi. Dzięki temu ze spotkania wyjdziemy nie tylko z inspiracją, ale także z konkretnymi kierunkami dalszego działania. Jeśli czujesz, że ważna jest współpraca, wzajemne wsparcie i rozwój naszej społeczności – zapraszamy do wspólnego kręgu. Sat Nam Rodzaj zajęć: Spotkanie nauczycieli KJ



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 10:00-12:30 2,5 h DOMEK D3	 DOROTA EWA GOŁACH Moja przygoda z jogą rozpoczęła się w 2006 roku i odmieniła moje życie. Wiedzę i doświadczenie zdobywałam na różnych ścieżkach i w różnych 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.	TWÓJ WEWNĘTRZNY GURU Tak naprawdę każda praktyka, medytacja kieruje nas do wewnątrz i głębiej sięgamy do wewnątrz tym łatwiejszy staje się kontakt z wewnętrznym Guru. Praktyka jogi pozwala zbliżyć się do istoty oświeconego umysłu. Co jest potrzebne by ustanowić ten kontakt na stałe? Jaką rolę pełni zewnętrzny Guru/Nauczyciel w obliczu upadających autorytetów? Jakie to uczucie bycia prowadzonym przez wewnętrznego Guru? Rodzaj zajęć: Wykład i medytacja



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 10:00-10:45 45 min. PRZY OGNISKU / w razie niepogody Strefa odpoczynienia i relaksu	 SARASWATI GIAN KAUR / DOMINIKA STANDIO Joga kundalini towarzyszy mi od 2022 roku, którą odkrywam jako praktykę transformacji i integracji ciała, umysłu i ducha. Obecnie jestem w trakcie certyfikacji nauczycielskiej I stopnia KRI w szkole Karam Kriya w Polsce, pogłębiając swoją wiedzę i doświadczenie. Bliska jest mi natura, dlatego tworzę wyjazdy w jej otoczeniu w ramach projektu https://www.re-leaf.pl/ – gdzie praktyka jogi kundalini łączy się z obecnością, relacją z drugim człowiekiem i byciem w naturze.	KUNDALINI DLA MŁODYCH - W RYTMIE NATURY (9+) Będziemy odkrywać oddech w naturalny i przyjazny sposób – inspirowany naturą, dźwiękiem i zabawą. W ruchu pojawią się też pozycje jogi kundalini, do których wejdziemy poprzez opowieści i wyobraźnię – czasem stając się drzewami, a czasem zwierzętami. Na koniec krótka medytacja z mantrą i prostym ruchem, zakończona relaksacją. Zapraszam serdecznie do doświadczenia – poczucia i bycia tu i teraz. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 11:00-11:45 45 min. SALA 100	 MARTYNA SAMICZAK MARTYNA SUN Od ok 10 lat praktykuję jogę, a od 6 lat jestem instruktorem, w tym aerial jogi. Prowadzę zajęcia dla dzieci i dorosłych. Mam doświadczenie w różnych stylach. W Kielcach prowadzę studio/ miejsce spotkań „Pełnia Światta”. Organizowałam warsztaty wyjazdowe i sama w wielu uczestniczyłam. Na bieżąco poszerzam swoją wiedzę. Prowadzę również zajęcia relaksacyjno-medytacyjną.	PODRÓŻ JOGOWO-RELAKSACYJNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Techniki relaksacyjne z treningu Jacobsona oraz Schultza Proponuję zajęcia dla dzieci i młodzieży, gdzie połączymy zajęcia jogowe (ruchowe) z technikami relaksacyjnymi i dźwiękoterapią. Każde zajęcia to inna historia, w której poznajemy asany i łączymy praktykę z zabawą. Druga część to czas na wyciszenie ciała i umysłu poprzez techniki relaksacyjne i pracę z dźwiękiem misy tybetańskiej i dzwoneczków. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży.

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 14:30-16:00 90 min. HALA NAMIOTOWA	 WIOLA DIAMONDHEART Kundalini Joga level 3, Shakti Dance, Gong Master, Healer, Retreats Facilitator, Rise & Shine Global Founder codziennej porannej kundalini jogi online. Koncentruje się na wspieraniu innych w osiągnięciu równowagi psychicznej, fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Dzieli się swoimi doświadczeniami, aby inspirować ludzi do pełnego pokochania swojego życia i poszerzania świadomości w lekkości bycia. Mieszka w Londynie. Organizuje wyjazdy z jogą kundalini w miejsca mocy.	KUNDALINI SHAKTI FLOW. AP SAHAE HOA - ŻYCIE W GRACJI, WDZIĘKU I ŁASCE Sesja na przebudzenie świętej, boskiej energii życia—Kundalini Shakti—poprzez płynne, ciągle, pełne gracji ruchy, focus i mantry: by delikatnie otworzyć serce, wzmacniając połączenie z najgłębszym wewnętrznym przewodnictwem oraz otwierając przestrzeń dla świętych energii żeńskiej i męskiej, aby połączyły się w boskiej jedności w nas i wokół nas. Aktywnie resetując układ nerwowy, flow rozpuszcza chroniczny stres i lęk. Tworzy wewnętrzną przestrzeń, która pozwala uczestnikowi naturalnie otworzyć się na bezwarunkowe zaufanie, miłość do siebie i czystą, niezachwianą radość. Jest to potężna praktyka dla każdego, kto pragnie wkroczyć w swój flow i ucieleśnić pełną gracji sztukę życia. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 14:30-16:00 90 min. DOMEK D3	 HARMANJOT KAUR i HARMAN ATMA SINGH KASIA i MARIUSZ CIBOROWSCY Kasia i Mariusz Ciborowscy (HarmanJot Kaur i Harman Atma Singh) – para z 32-letnim stażem, po latach wyzwań i trudnych doświadczeń w świadomej autentycznej szczęśliwej relacji od 4 lat. Oboje jesteście certyfikowanymi nauczycielami kundalini jogi poziomu 1 i 2. Prowadzimy własne studio jogi, jesteście organizatorami kursów nauczycielskich kundalini jogi poziomu 1 i 2, warsztatów znanych zagranicznych nauczycieli, kursów uzdrawiania Meditative Healing, koncertów i warsztatów muzyki duchowej.	TAM, GDZIE JESTEŚMY CAŁOŚCIĄ – CIAŁO PROMIENNE W ŚWIETLE PEŁNI Warsztat zapraszający do doświadczenia pełni, jako pierwotnego i naturalnego stanu istnienia. Energia roku 2026, związana z ciałem promiennym, wspiera rozwój wewnętrznej siły, odwagi, duchowej dojrzałości oraz stabilnego połączenia z prawdziwym ja i głębokiego poczucia pełni. Praktyka prowadzi do przywrócenia kontaktu z wewnętrznym światłem, które było obecne zanim pojawiło się poczucie braku, oddzielenia lub napięcia. Pełnia nie jest czymś, co trzeba osiągnąć, zbudować ani udoskonalić, lecz czymś, co zostaje przypomniane i rozpoznane w ciele i świadomości. Gdy uwaga oddziela się od umysłu, historii i ran, ciało, serce i świadomość wracają do pełnego pola obecności. Wzmocnione ciało promienne przejawia się, jako spokój, klarowność, stabilność i naturalna obecność, która promienieje na relacje, decyzje oraz codzienne życie, wspierając życie w większej harmonii i autentyczności. Rodzaj zajęć: Warsztat



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 14:30-16:00 90 min SALA 100	 SEEMA PADMANI KAUR / PAULINA KOWALSKA Instruktorka Jogi Kundalini certyfikowana przez KRI (Nauczyciel Ery Wodnika). A także nauczycielka Jogi YIN i Nidry, coachyni, socjolożka, entuzjastka rozwoju oraz pasjonatka astrologii i kosmicznych zależności. Założycielka przestrzeni rozwojowej Wytwórnia Dobra i przestrzeni jogicznego doświadczenia Dobro Kundalini. Od 5 lat prowadzi kobiety do ulgi, spokoju, pełni mocy i poczucia sensu.	KOBIETA W PEŁNI - KOBIETA CYKLICZNA Każda kobieta nosi w sobie unikalny rytm. Twoja cykliczność to opowieść, która codziennie rozgrywa się w Twoim ciele, umyśle, emocjach i relacjach. Żyjemy jednak w świecie, który o tym zapomina. W systemie, który nie uwzględnia kobiecego rytmu, zmienności i potrzeb, oczekując od nas stałej dyspozycyjności, równego tempa i nieustannej „formy”. A Ty nie potrzebujesz zewnętrznego potwierdzenia, że „robisz to dobrze”. Potrzebujesz rozpoznania własnego doświadczenia... i przyjęcia go - takim, jakie jest. Ten warsztat będzie spotkaniem z mądrością, która mieszka w Twoim cyklu. Podczas tego spotkania otrzymasz zrozumienie, inspiracje i narzędzia do obserwowania swojego rytmu i podążania za nim w codziennym życiu. Odkryjesz jogiczne podejście do kobiecej cykliczności oraz sposoby, które pomogą Ci ją uhonorować. Dowiesz się jak czerpać moc z każdego z etapów cykliczności. I jak sięgać po ulgę, regenerację i miękkość, kiedy jest trudniej. To przestrzeń powrotu do siebie. Do PEŁNI kobiecości. Rodzaj zajęć: Warsztat, wykład

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 14:30-16:00 90 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 SHANTI NAMDASS KAUR / ANNA ZJAWIONY Certyfikowana nauczycielka kundalini jogi, 1 stopień ukończony w 2021 roku, obecnie w trakcie kursu 2 stopnia. Ukończyła szkolenia Sat Nam Rasayan oraz kurs nauczycielski jogi hormonalnej. Skupia się na regulacji układu nerwowego, obecności w ciele i łagodnej pracy z emocjami. Prowadzi relaksacje, podróże w dźwiękach oraz przestrzenie integrujące duchowość z codziennym życiem.	ZAWSZE JESTEŚ – RADOŚĆ BYCIA W CIELE I OBECNOŚCI „Zawsze jesteś” to przypomnienie, że nie trzeba stawać się kimś innym ani uciekać od ludzkiego doświadczenia, aby poczuć spokój i radość. Radość bycia rodzi się wtedy, gdy możemy po prostu być — w ciele, w oddechu, w chwili obecnej. Warsztat kundalini jogi ukierunkowany na regulację układu nerwowego i pogłębienie obecności w ciele. Praktyka zaprasza do zatrzymania się, rozluźnienia napięć i doświadczenia spokoju dostępnego tu i teraz. Praktyka obejmuje krię kundalini jogi na uwolnienie napięć z ciała i układu nerwowego, pracę z oddechem oraz medytację przekraczającą dualizm, wspierającą obserwującą świadomość bez identyfikacji z myślami i emocjami. Całość prowadzi do poczucia ugruntowania, lekkości i zachwyty bycia człowiekiem. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 14:30-16:00 1 h 30 min. NAMIOTY JADALNI	 SHANTI DEVMEET KAUR / ALICJA SKIBICKA Certyfikowana nauczycielka Shakti Dance - zdobyła międzynarodowy certyfikat nauczycielki Shakti Dance na kursie prowadzonym przez założycielkę szkoły Sarę Avtar. Ukończyła w Londynie kurs Theta Healing 1 stopnia. Pasjonatka Jogi Kundalini. Zajmuje się tworzeniem Biżuterii Mocy z kamieni naturalnych, dopasowując kamienie pod kątem znaku zodiaku i numerologii. Prowadzi warsztaty dla dzieci i młodzieży we Wrocławiu, jak również podczas festiwali świadomościowych, takich jak np. „Źródło”.  BEATA JANUSZEWSKA Jogę Kundalini praktykuję od 5 lat, prowadzę z pasją różne warsztaty dla dzieci i młodzieży, pomagam podczas festiwali, jako współorganizująca i pomagająca w prowadzeniu warsztatów, bo co dwie pary rąk, to nie jedna. Sat Nam.	WARSZTATY DLA DZIECI: BIŻUTERIA Z KAMIENI NATURALNYCH, CERAMIKI I DREWNA Przyjdź i przekonaj się, że z kawałeczka sznurka i kilku kamieni naturalnych, ceramiki i drewna stworzysz piękną i pełną pozytywnych wibracji bransoletkę, naszyjnik lub kolczyki, dopasowane dodatkowo do Twojego znaku zodiaku! Własnoręcznie wykonana biżuteria będzie cieszyć Twoje oczy i serce przez długi czas! Kamienie naturalne to dar Matki Natury i bardzo chętnie dzielą się z nami swoją energią. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 16:15-18:00 105 min. HALA NAMIOTOWA	 THE BLUE LIONS to grupa wojowników sikhijskich należąca do starożytnego rodu wojowników Akali Nihang Singh. Z siedzibą w Wielkiej Brytanii, od wielu lat podróżują po świecie, dzieląc się swoimi darami w zakresie klasycznej muzyki indyjskiej, mantr, jogi, warsztatów, odosobnień i ceremonii. Żyją życiem służby, obowiązkiem, który wypełniają w każdej chwili dla wszystkiego, co istnieje. The Blue Lions are the band of Sikh warriors belonging to the ancient lineage of the Warrior Akali Nihang Singhs. Based in the UK they have been travelling the world for many years sharing their gifts and offerings of classical Indian music, mantra, yoga, workshops, retreats and ceremonies. They live a life of service, a duty which is maintained within each moment for everything in existence.	GATKA - Taniec z mieczem - sztuka walki Sikhów Dołącz do Blue Lions, aby zapoznać się z Gatką, starożytną sztuką walki Khalsa, armii sikhijskiej. Gatka to nie tylko praktyka fizyczna, ale także duchowa dyscyplina. Pomaga nam uziemić się poprzez naszą czakrę podstawy, muladhare, wzmacnia nasze ciało i naszą świadomość. Gatka pomaga nam stać się nieustraszonymi w życiu poprzez utrzymanie wewnętrznego spokoju i wyciszenia. Nauczymy się poprzez nasze ciała, jak możemy wykorzystać nierównowagę do wytworzenia siły, która będzie nam służyć w naszej harmonii. The Blue Lions z niecierpliwością czekają, aby podzielić się z Tobą tą świętą praktyką. GATKA Join The Blue Lions for an introduction into Gatka, the ancient martial arts of the Khalsa, the Sikh army. Gatka is not only a physical practice but also a spiritual discipline. It helps us to ground through our root chakra, the muladhara, it strengthens our bodies and our consciousness. Gatka helps us to become fearless in life by maintaining inner peace and tranquility. We will learn through our bodies how we can use imbalance to generate force to serve us in our harmony. The Blue Lions are looking forward to sharing this sacred practice with you. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 16:15-18:00 105 min. DOMEK D3	 AGNIESZKA HARI KARTAR Nauczycielka i profesjonalny trener Kundalini Jogi wg systemu Y. Bhajana I i II st. Szkoli się od 2011 w Aquarian Trainers Academy KRI (USA) i uczy na kursach dla Nauczycieli w Polsce, które organizuje. Prowadzi kursy Jogi Dźwięku: Naad. Konsultantka ajurwedyjska (Jiva Ayurveda, Indie). Zaprasza na warsztaty i kursy nauczycielskie kundalini jogi, oraz sesje indywidualne, konsultacje w zakresie diety, zdrowego stylu życia i numerologii Karam Kriya. www.ajurveda-joga.pl	SERCE ZE ZŁOTA I UZDRAWIANIE RAN MIŁOŚCI Czy istnieje osoba, która nie doznała ran miłości? Której nigdy nie pękło serce? Jeśli pamiętasz ten moment swojego życia, wiesz, że jest tam całkowita bezbronność. Cała asekuracja i kontrola rozsypują się w proch, a my szybko szukamy poratowania w czymkolwiek, choćby za cenę zamknięcia serca przed bólem. W jodze kundalini mamy sporo działań dla centrum serca: kriye i medytacje, z których jedną wybrałam na te zajęcia. Ale absolutną perłą jest shabad Mera Mane Loche, który jest listem syna do ojca i opisuje jego bezbrzeżną tęsknotę za spotkaniem, podczas przymusowego oddalenia. Najwięcej ran miłości otrzymujemy poprzez oddzielenie od kochanej osoby, bez względu na rodzaj relacji. Wszystko w nas czuje przemożne przyciąganie i potrzebę bliskości, która jest łamana dystansem. I w takiej chwili nie ma znaczenia pytanie: dlaczego. To umysł próbuje sobie radzić z nadmiarem uczuć. Powróćmy do czucia swoich zranień, odróżniając je od zranień ego - intonując słowa dopuszczające ten stary ból do świadomości, aby go uzdrowić. Rodzaj zajęć: Warsztat oraz mantry na sadhanie w czwartek

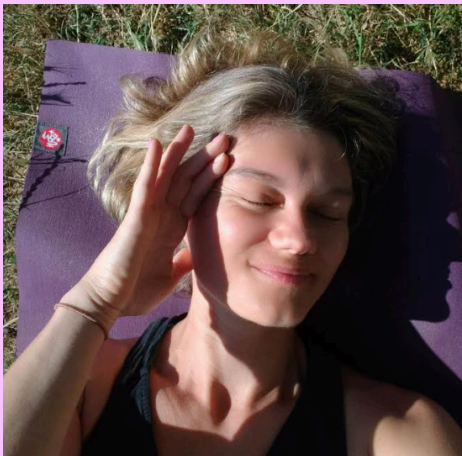
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 16:15-18:00 105 min. SALA 100	 SHANTI VEDPREM KAUR EDYTA HANNA BIELATOWICZ Z jogą kundalini moja ścieżka spotkała się w 2010 r. Zakochałam się w mantrach. Poczułam się jak w domu. Ciało na macie przeżywało katusze, dlatego praktyka była dla mnie zawsze mocną pracą. Kurs Nauczycielski ukończyłam w 2025 r. w ramach KRI International Teacher Training L.1 wg Yogi Bhajana. Szlify zdobywałam pod skrzydłami wspaniałych nauczycieli: Agnieszki Hari Kartar, Sukdev Kaur Khalsa, Shiv Sharan Singh, wraz z naukami w Ram Dass Guru Ashram. Należę do kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci.	ŚMIERĆ I UMIERANIE. CZYLI JAK DOBRZE UMRZEĆ Śmierć jest nierozdzielną częścią życia. Jako ludzie wiemy, że dożyjemy do naszego końca prędzej, czy później. Nasz związek ze śmiercią może opierać się na strachu. Może też opierać się na intymnej świadomości tego świętego procesu. Nauki jogi mówią, że jesteśmy w istocie wieczni. To ciało jest tym, co śmiertelne. Co zatem niesie ze sobą dla nas śmierć? Jak proces śmierci wpływa na nasze 10 ciał duchowych? Co dzieje się z tattvami? Jakie znaczenie ma nasz ostatni oddech? Czemu służy mantra Akaal? Czy nasze życie trafi od razu do Kronik Akaszy? Jakie znaczenie ma rodzaj śmierci? Opowiem o tych aspektach śmierci i wspólnie wykonamy też praktykę Bhramari Pranayama z Shanmukhi Mudrą, znaną jako „pieczęć siedmiu bram”. Sat Nam Rodzaj zajęć: Wykład, bhramari medytacja



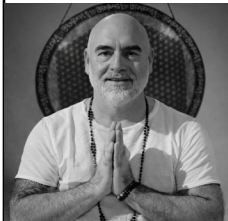
Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 16:15-18:00 105 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 AGNIESZKA ZIELIŃSKA Z pasji biegam, praktykuję i uczę Jogi oraz prowadzę konsultacje ajurwedyjskie. 2023, uczę Jogi, online i stacjonarnie. 2025, kanał na YouTube, warsztaty. 2022, Szkoła Jogi O. Kuriata, RYT200, Ashtanga, Vinyasa, Yin Joga Warsztaty, kursy oraz szkolenia, z A. Suska, W. Morgulec, K. Bem, N. Budziszewska. 2023/2025, Szkoła Ajurwedy M. Nowak-Szabat Konsultant Ajurwedy. 2024/2025 Szkoła Jogi Kundalini A.Bera, RYT200 (certyfikat marzec 2026), RYT500 (w trakcie).	PRAKTYKI ODDECHOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH DOSH, 2-PITTA Oddech jest jednym z narzędzi, które pozwala nam, dzięki wpływaniu na układ oddechowy, a tym samym, na pozostałe układy w naszym ciele, sprawować kontrolę i zarządzać tak swoją energią, aby móc z niej korzystać wtedy, gdy jest nam potrzebna, a magazynować ją, (czyli budować potencjał w nas samych), wtedy, gdy mamy, na gdy przestrzeń. Uwzględniając wiedzę o doshach, prowadzę warsztat tak, aby nie pobudzić Paitty, nie przegrzać jej. Dać jej ukojenie i ochłodzenie. Korzystne dla kobiet w okresie menopauzy, przy napadach gorąca. Plan wydarzenia • Wstęp: kilka słów o Ajurwedzie, kilka słów w właściwościach doshy Pitta • Praktyka • Adi Mantra, Intencja, Rozgrzewka • Część Główna, Oddech i Pranajama, Niyantrit Shwas, Samavriti Pranajama, Prana Mudra Pranajam z Mudrą Samana, Moorcha Pranajama, Sheetali, Sheetkari Pranajama, Kaki Mudra Pranajama • Relaksacja • Medytacja odmładzająca, Sat Nam, Blok pytań i odpowiedzi. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 16:15-18:00 105 min. PRZY OGNISKU/W RAZIE NIEPOGODY JADALNIA W BUDYNKU	 KASIA MUZYKA KATARZYNA PRZECHRZTA Jestem nauczycielką jogi od trzech lat, a własną praktykę rozwijam od ponad siedemnastu. Ukończyłam kursy nauczycielskie w nurcie vinyasa i yin joga oraz kurs przygotowujący do pracy z dziećmi. Prowadziłam jogę dla młodych sportowców podczas obozów sportowych. Na festiwalu kundalini jogi jednorazowo współprowadziłam zajęcia akrojogi dla dzieci z Rafałem.	JOGA DLA DZIECI / MŁODZIEŻY Podczas warsztatu jogi dla dzieci uczestnicy wezmą udział w kreatywnej i radosnej praktyce łączącej ruch, oddech i elementy uważności. Zajęcia prowadzone są w formie zabawy z wykorzystaniem kolorowych rekwizytów, które wspierają koncentrację i zaangażowanie dzieci. Ćwiczeniom towarzyszy starannie dobrana muzyka, która pomaga budować rytm zajęć oraz wprowadza atmosferę swobody i bezpieczeństwa. W programie znajdują się proste ćwiczenia oddechowe (pranajama) oraz elementy medytacji. Dzieci rozwijają koordynację, świadomość ciała, umiejętność wyciszenia oraz regulacji emocji, a także uczą się współpracy w grupie poprzez ruch i świadomy oddech. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci / młodzieży

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 19:15-20:15 1h HALA NAMIOTOWA DOMEK D3	Krąg Kobiety To będzie czas bycia razem, poznawania się, rozmów i wspólnej praktyki. Zapraszamy wszystkie kobiety, dziewczyny, nastolatki, córki, siostry, babcie:-) ADI SHAKTI KAUR AGNIESZKA HARI KARTAR MAŁGOSIA AMANBIR PAWŁOWSKA PIARA RAVI NATALIA TOPORCZYK    	KRĘGI: JEDNOCZENIE ENERGII MĘSKIEJ I ŻEŃSKIEJ Z SHABDEM AJAI ALAI Krąg Męski – DOMEK D3 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.    HARMAN ATMA SINGH / MARIUSZ CIBOROWSKI nauczyciel Kundalini Jogi, przewodnik w pracy z medytacją i świadomością. Przewodniczący NKYTA Polska – Narodowego Stowarzyszenia Nauczycieli Kundalini Jogi, organizacji wspierającej nauczycieli i rozwój Sangatu w Polsce. Od lat zaangażowany w świadome, odpowiedzialne nauczanie i budowanie wspólnoty. KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK- moje życie to podróż przez poznawanie samego siebie. W tym celu służyła mi joga oraz buddyzm. Jogę praktykuję od kilkunastu lat, zacząłem od hatha jogi, później pojawiła się aerial, ashtanga, rocket, kundalini joga i shakti dance. Przez kilka lat uczyłem jogi, prowadziłem warsztaty dla dzieci i dorosłych z AcroYogi, Pilates i Ruchu Rozwijającego. W ramach zabawy i spotkań z ludźmi prowadzę grupy na których dbamy o zdrowie kręgosłupa oraz uczymy się jak regulować układ nerwowy. SIRI DATTA SINGH / DANIEL KOT patrz opis: piątek 5:00-7:30

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
PIĄTEK 20:30-22:00 90 min. HALA NAMIOTOWA	 MANTRABAND JAP & AMRIT SADHANA SINGH Zespół Jap i Amrit Sadhana Singh JAP patrz opis sobota 16:15-18:00 AMRIT SADHANA SINGH patrz opis niedziela 11:15-13:00 Andrea Psychologist, communication coach and trainer for over 20 years, Hatha and Kundalini Yoga teacher and teacher trainer since 2007, founder of the Yoga school I-Sky Cologne in Germany, that she runs with her husband Michael. Michael Bodyworker and certified Rolfing Practitioner since 2006, gong player and teacher, Yoga teacher and teacher trainer, musician, many years of experience with Reiki, energy and body work, channelling, martial arts, Kriya Yoga and shamanism. Together with Steffi, highly talented tabla player, they are JAP, a Mantra band that expresses their love for music and mantra.	WIECZÓR PEŁEN MANTR, SERCA I POŁĄCZENIA Zanurz się w uzdrawiającej mocy dźwięku i doświadczyć wyjątkowego wieczoru pełnego oddania, muzyki i wspólnoty. Zespół Jap i pieśniarz mantr Amrit Sadhana zapraszają na koncert, który porusza serce i duszę. Tradycyjne i nowoczesne mantry, niesione harmonijnymi głosami, delikatnymi instrumentami i medytacyjnymi pejzażami dźwiękowymi, tworzą przestrzeń do wspólnego śpiewania, słuchania i zanurzania się. Uzupełniające się światy dźwięków obu formacji przeplatają się, tworząc potężną muzyczną modlitwę – czasem delikatną i uroczystą, czasem rytmiczną i pełną radości życia. Ten wspólny koncert to coś więcej niż wydarzenie muzyczne – to zaproszenie do wspólnego śpiewania, odczuwania i doświadczania łączącej mocy mantr. Mantraband Jap & Amrit Sadhana Singh – An evening full of mantras, heart and connection. Immerse yourself in the healing power of sound and experience a special evening full of devotion, music and community. Mantraband Jap and mantra singer Amrit Sadhana invite you to a concert that touches the heart and soul. With traditional and modern mantras, carried by harmonious voices, sensitive instruments and meditative soundscapes, a space is created for singing along, listening and immersing yourself. The complementary sound worlds of both formations interweave to form a powerful musical prayer – sometimes gentle and solemn, sometimes rhythmic and full of joie de vivre. This joint concert is more than a musical event – it is an invitation to sing together, to feel and to experience the connecting power of mantras.



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 5:00-7:30 2,5 h SCENA NA ZEWNĄTRZ lub HALA NAMIOTOWA	Sadhana – Jaapji Sahib - Raj NamJot- patrz opis niedziela 10:00 -11:00.  Kriya - KATARZYNA 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.	Sadhana – Jaapji Sahib Kriya: The Essence of Self Long Ek Ong Kar + mantry na Erę Wodnika: Whayantee Moolmantra Sat Siri Rakhenahare Wahe Guru Jio Guru Ram Das



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 09:00-09:30 30 min. HALA NAMIOTOWA JADALNIA DOMEK D3 JADALNIA	 PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ SEWA KUCHENNA  ROBERT MIECZ SEWA PORZĄDKOWA  KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK SEWA TECHNICZNA  ADI YANTEE /KAMILLA WATRAL SEWA MUZYCZNA	SPOTKANIA W GRUPACH SEWY Muzyczna: Hala Namiotowa Kuchenna: Jadalnia Porządkowa: Domek D3 Techniczna: Sala 100

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 09:00-09:30 30 min. NA ZEWNĄTRZ (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)	 PAVAN PREET KAUR / EWA MARCINKOWSKA Nauczycielka Shakti Dance®, praktyczka Kundalini Jogi, przewodniczka medytacji z dźwiękiem i pracy z mantrą. Mama dwójki dzieci, tutorka w leśnej szkole, gdzie z uważnością i sercem towarzyszy dzieciom w ich rozwoju. W swojej drodze łączy ruch, energię, ciszę i mądrość natury, tworząc przestrzeń bliskości, łagodności i wewnętrznego światła.	MAGICZNE WIBRACJE Celestial Communication – sewa dla dzieci Poranna sewa dla dzieci to wyjątkowa przestrzeń, w której dzieci doświadczą Celestial Communication – medytacji w ruchu łączącej gesty ciała z mantrami, kreatywną ekspresję poprzez sztukę oraz relaksację przy dźwiękach mis i dzwonków. To nie tylko zabawa, ale też podróż do wewnętrznej harmonii, uważności i radości. Na zakończenie festiwalu dzieci będą mogły podzielić się swoimi doświadczeniem oraz stworzonymi wspólnie formami ze wszystkimi uczestnikami podczas występu na scenie. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 10:00-12:30 2,5h HALA NAMIOTOWA	 SARA AVTAR Jest twórczynią Shakti Dance® i od ponad 20 lat szkoli nauczycieli w tej świętej praktyce. Doświadczona nauczycielka i trenerka Kundalini Jogi prowadzi proces ucieleśniania duszy z żywą wrażliwością – poprzez rytm, oddech i mantrę – budząc harmonię, vitalność oraz obecność dzięki naturalnemu ruchowi i mistrzowskiej świadomości energii. Sara Avtar is the creatrix of Shakti Dance® and has trained teachers in this sacred practice for over 20 years. A seasoned Kundalini Yoga teacher and trainer, she guides soulful embodiment with vibrant sensitivity - through rhythm, breath, and mantra - awakening harmony, vitality, and presence through organic movement and masterful energy awareness.	SHAKTI DANCE® – UCIELEŚNIENIE PEŁNEJ DUSZY Dwie sesje, które poprowadzą Cię w podróż od wewnętrznego spokoju do promiennej pełni. Pierwszy warsztat koncentruje ciało w spokojnej spójności. Spiralny ruch, oddech i rytm uspokajają układ nerwowy, uwalniają napięcie, oczyszczają zastoje energii i dostrajają Ciebie do pieśni Twojej duszy. W miarę jak Shakti płynie, twoje pole energetyczne harmonizuje się, obecność pogłębia się, a ty zaczynasz napełniać się od wewnątrz. Drugi warsztat buduje tę pełnię – budzi Pranę i wzmacnia Twoją zdolność do przyjmowania napływu ducha. Ekspresyjny przepływ, radość i vitalność wyłaniają się wraz z przepełnieniem świętej kundalini. Wspólnie otwierają ciało na przyjęcie i przekazanie pełni duszy – pozostawiając Cię uziemionym, uniesionym i głęboko zakorzenionym. SHAKTI DANCE® - SOUL FULL EMBODIMENT These two sessions guide a journey from inner stillness to radiant fullness. The first workshop centres the body in calm coherence. Spiral motion, breath, and rhythm settle the nervous system, release tension, clear stagnant energy, and attune you to your soul-song. As Shakti flows, your energy field harmonises, presence deepens, and you begin to fill from within. The second workshop builds on that fullness - awakening Prana and amplifying your capacity to receive the inflow of spirit. Expressive flow, joy, and vitality emerge as sacred kundalini overflow. Together, they open the body to receive and transmit the soul's fullness - leaving you grounded, uplifted, and deeply resourced. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 10:00-12:30 2,5 h DOMEK D3	 JIWAN SHAKTI KAUR KHALSA Znana mentorka w dziedzinie Kundalini Jogi, liderka, nauczycielka i trenerka. Konsultantka w obszarze neuronauki (zastosowanej w Kundalini Jodze) oraz Karam Kriya. Ponieważ życie jest ludzkim doświadczeniem, w centrum jej zainteresowań badawczych zawsze znajdowało się ludzkie ciało. Naukowe podejście, połączone z głęboką wiedzą o Kundalini Jodze oraz dużym talentem komunikacyjnym, zaowocowały prowadzeniem zajęć w Europie, Afryce Północnej i Ameryce Łacińskiej. Jest członkinią GEC (Global Ethics Commission) oraz prezeską KYE Kundalini Yoga Europa aps. Well-known Kundalini Yoga mentor lead, teacher and trainer. Consultant in Neuroscience (applied to Kundalini Yoga), and Karam Kriya, since our life is a human experience, the focus of her studies has always been the human body. A scientific approach combined with a deep knowledge of Kundalini Yoga and a great talent for communication have led her to teach in Europe, North Africa and Latin America. She is a member of GEC (Global Ethics Commission) and president of KYE Kundalini Yoga Europa aps.	HORMONY SZCZĘŚCIA – BIOCHEMIA SPEŁNIENIA Szczęście jest naszym stanem pełni. To stan umysłu, zależny od złożonej współpracy substancji chemicznych w mózgu. Każda emocja, pasja i działanie są determinowane przez hormony – podobnie jak nasze zdrowie. Nie jesteśmy „tacy z natury”. Jesteśmy biochemią! Nasza zdolność do miłości, nastroj, pragnienia, zdolność koncentracji, sposób życia, a także poczucie spełnienia są powiązane z naszym układem hormonalnym. Podczas tego warsztatu przyjrzymy się oksytocynie, endorfinom, dopaminie i serotoninie – czterem hormonom bezpośrednio związanym z naszym doświadczeniem szczęścia i spełnienia. Dzięki prostemu, indywidualnemu testowi odkryjesz sygnały wysyłane przez Twoje ciało, co pozwoli Ci głębiej zrozumieć funkcjonowanie Twojego systemu hormonalnego. Doświadczysz różnorodnych narzędzi i dowiesz się, jak niewielkie zmiany w stylu życia mogą prowadzić do znaczącej poprawy jakości życia – ku większemu szczęściu i spełnieniu. HAPPY HORMONES - THE BIOCHEMISTRY OF FULLNESS Happiness is our fullness. It's a state of mind, and depending on the complex interplay of chemicals in the brain. Every emotion, passion and action is determined by a hormone. As our health. We are not “made like that”. We are biochemistry! Our capacity to love, our mood, desire, ability to concentrate, our way of living, as well as the status of being fulfilled, is connected to our endocrine glands. In this workshop, we will explore Oxytocin, Endorphins, Dopamine, and Serotonin, the 4 hormones which are directly involved in our experience of happiness and fulfilment. By a simple, individual test, you will discover the signals your body sends, providing you with a profound understanding of your hormonal system. You will experience a variety of tools. You will learn how easily small changes in your lifestyle allow you to make a significant change to a richer, happier, and fulfilled life. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 10:00-12:30 2,5 h NA ZEWNĄTRZ przy fontannie przed wejściem głównym do budynku	 JOT TIAGA / ANNA WOJCIECHOWSKA Jestem nauczycielką Jogi Kundalini II stopnia, dzielę się jogą lokalnie na północ od Warszawy w MAL Samogłoska na Młocinach i rodzinnie, praktykując pranajamy i medytacje z moją mamą-seniorką. Joga to jednak przede wszystkim moja intymna ścieżka i kierunkowskaz dla mojej duszy. Medytację w ruchu (breathwalk) praktykuję od kilku lat - najczęściej szwędając się z psem po nadwiślańskich lasach łęgowych.	BREATHWALK - MEDITACJA W LESIE Breathwalk to praktyka medytacyjna, w której synchronizujemy oddech i ruch. Spacer łączymy z określonymi technikami oddechowymi, tu – z oddechem orła (eagle-breath) i oddechem gołębia (dove-breath). Medytacja „Od rozproszenia do uważności” uczy nas, jak spowalniać niekontrolowany strumień myśli i zatrzymywać uwagę na tym, co dzieje się w ciele, umyśle i sercu. Uczy nas umiejętności przechodzenia ze stanu rozkojarzenia i przebodźcowania w stan wyciszenia. Na medytację pójdziemy do lasu i nad rzekę. Jesteśmy częścią przyrody, sprawdzimy, więc, jak to czujemy i czy umiemy wesprzeć się jej energią. Medytacja będzie prowadzona według metodologii opracowanej przez Gurucharan Singh Khalsa i Yogi Bhajana. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 10:00-11:00 1 h NAMIOTY JADALNI	 DAWID WALA i Sonia Dawid to muzyk, muzykoterapeuta, wokalista i nauczyciel gry na ukulele, gitarze. Na co dzień pracuje w Warsztacie Terapii Zajęciowej z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. Wydał album "Klucze do Wszechświata" z kapelą Day of Maxior, grającą w 432hz; Na festiwalu będzie miał przyjemność podzielić się tajnikami gry na ukulele, które zakończą się krótkim koncertem w duecie z Sonią, wokalistką o pięknym sopranowym głosie, gra na ukulele, uwielbia karaoke i analizę kolorystyczną .	WARSZTATY GRY NA UKULELE dla dzieci Dawid wraz z Sonią poprowadzą dla Was zajęcia muzykoterapeutyczne - ruchowo taneczne i z gry na ukulele, zakończone romantycznym duetem akustycznym. Podczas zajęć uczestnik opanuje rytmikę, podstawowe chwytty na ukulele i bicie potrzebne do zagrania wybranej piosenki 😊 *Jeśli grupa będzie mała (do 5os) skupimy się na ukulele i nauce piosenki, jeśli będzie większa (6-10) podzielimy się też na grupę rytmiczną.

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 11:00-12:30 1,5 h NAMIOTY JADALNI	 IWA MALINOWSKA Artystyczna dusza kochająca naturę, taniec i malarstwo. W ciągłym rozwoju osobistym. Słuchaczka ASP Łódź. MAJA WOŹNIAK Pełna kreatywności i pomysłów. Zawsze znajdzie rozwiązanie w kolorowym stylu. Uczęszczała do szkoły muzycznej, ale na co dzień interesuje się szyciem i tworzeniem figurek, masek i maskotek.	WARSZTATY NATURALNEGO MALOWANIA Zapraszamy (Mama i Córka) na wyjątkową, pełną kolorów i radości przygodę twórczą! Wspólnie odkryjemy, jak tworzyć niezwykle obrazy przy użyciu naturalnych barwników pozyskiwanych z warzyw i przypraw. To magiczne spotkanie ze sztuką i naturą, które pobudza wyobraźnię, wywołuje uśmiech i pozwala puścić napięcia, wprowadzając jednocześnie spokój i wyciszenie. Podczas warsztatu będziemy eksperymentować z kolorami i ich przemianą, wykorzystując naturalne składniki, takie jak kwas cytrynowy czy soda. Każdy uczestnik stanie się małym odkrywcą i artystą, tworząc własne, niepowtarzalne dzieła! Czeka na Was mnóstwo dobrej zabawy, kreatywności i wspólnego śmiechu! Dla chętnych – możliwość stworzenia wyjątkowej, kolorowej mandali. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i młodzieży (również z udziałem opiekunów i rodziców)

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. HALA NAMIOTOWA	 JAIRAJ KAUR / ADRIANNA BANASZYŃSKA Certyfikowana instruktorka Kundalini Yogi i Shakti Dance... filolożka polska, artystka... Od wielu lat własna Sadhana, zajęcia Kundalini Jogi wg Yogi Bhajana - grupowe i indywidualne, sesje uzdrawiające, Noce Mantr, warsztaty wyjazdowe, a od niedawna również zajęcia Shakti Dance i zgłębianie tych cudownych uzdrawiających technologii, stanowią moją codzienność...czynią każdy dzień świętym...:)	DOŚWIADCZANIE SIEBIE W PEŁNI — w sposób, który nie odcina żadnej części naszej istoty. Nie ma oddzielenia głowy od ciała, umysłu od prawdy zapisanej w tkankach, ani górnych centrów od dolnych. Doświadczenie Siebie w Pełni. To powrót do naturalnego przepływu życia oraz do swobodnego biegu prany wzdłuż kręgosłupa, w którym wszystkie energetyczne „śluzy”, „zamki” są otwarte. To stan, w którym nic nie jest zablokowane, nic nie jest wyparte, nic nie jest w cieniu — całe nasze człowieczeństwo i cała nasza boskość są obecne jednocześnie. W takim stanie: czujemy siebie w pełni, doświadczamy Boga w sobie i rozpoznajemy większą jedność Wszechświata, zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego. To doświadczenie jednoczesnej obecności — w ciele, w sercu, w świadomości i w nieskończoności. To życie w harmonii, które nie jest ani ucieczką do duchowości, ani utknięciem w materii, lecz płynnym tańcem obu. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. DOMEK D3	 PIARA RAVI / NATALIA TOPORCZYK Pieśniarka, kompozytorka, joginka. Uczy Jogi Kundalini i Shakti Dance/Jogi Tańca; prowadzi kręgi kobiet, kręgi pieśni serca, gra Ceremonie Sound Healing. Od roku 2010 wyraża się poprzez śpiew i swoje pieśni, działając w kilku różnych projektach: Zebra, Shamanika, Mantra Medicine. Jej najnowszy album „Koliber” jest podróżą przez pięć żywiołów. Album ten jest to integracja jej doświadczeń i zdobytej wiedzy z ostatnich 10 lat, odkąd podąża ścieżką jogi i samorozwoju.	POCZUJ 5 ELEMENTÓW - POCZUJ SIĘ CAŁOŚCIĄ Zapraszam na warsztat Kundalini Jogi poświęcony głębokiemu doświadczeniu pięciu tattva — podstawowych żywiołów, z których utkane jest życie, ciało i świadomość. Spotkanie rozpoczniemy krótkim wprowadzeniem teoretycznym, by zrozumieć, czym są tattva w jodze i jak przejawiają się w naszej codzienności. Następnie poprzez płynące asany z Shakti Dance w rozgrzewce uruchomimy każdy z żywiołów w ciele. Wykonamy kriyę na synchronizację półkul mózgowych i tattva, przygotowując przestrzeń do głębokiej praktyki. Kolejnym etapem będzie medytacja Tattva Siddhi Kriya — praktyka kontroli i harmonizacji elementów. Warsztat zakończy się głęboką relaksacją i ceremonialną podróżą przez pięć żywiołów, prowadzoną pieśniami prowadzącej i muzyką Grzegorza Palarza. To zaproszenie do spotkania z jakościami elementów w ciele, umyśle i duszy — dla doświadczenia swojej PEŁNI. Rodzaj zajęć: Warsztat

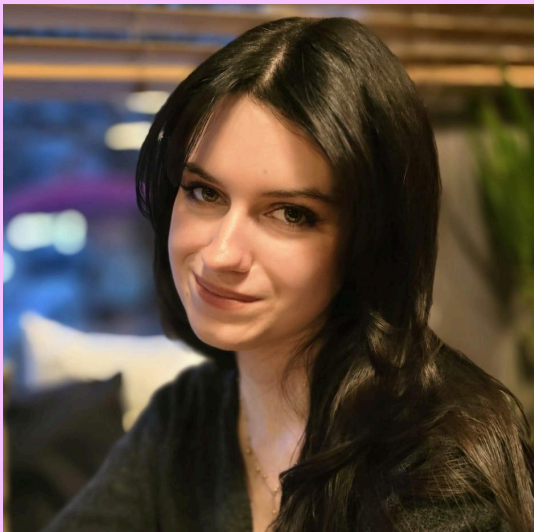


Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. SALA 100	 EWA KNAP Certyfikowana nauczycielka Kundalini Jogi KRI poziom I (od 2019). Prowadzi regularne zajęcia, warsztaty wyjazdowe i tematyczne, sesje medytacyjne i oddechowe. Łączy nauki Kundalini Jogi z uważnością na siebie, pokazując, jak świadoma obecność i praca z odczuciami wspiera rozwój, wewnętrzną równowagę i transformację życia.	PEŁNIA, JAKO MOMENT WYBORU Każdy nowy etap Twojego życia niesie zmiany — wszystko się przekształca, a jednak Twoje ego może nie pozwolić Ci dostrzec własnej dojrzałości i potencjału. Może blokować komunikację, wywoływać niepokój i wątpliwości, które osłabiają Twój wewnętrzny blask. Na tym warsztacie zapraszam Cię, abyś zatrzymał się i spojrzał na siebie uważnie. Zobacz, co wspiera Twój rozwój, a co warto zostawić za sobą. Praktyka Kundalini wzmocni Twoje ciało i umysł, pomoże wyciszyć ego i połączyć się ze swoim wyższym ja. To przestrzeń, w której możesz podejmować decyzje z poziomu spokoju, jasności i wewnętrznej siły, świadomie wchodząc w kolejny etap życia. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 KUNJA DEVI / KAMILA ŁUSZCZEWSKA Jestem nauczycielką klasycznej jogi kundalini, hatha i medytacji. Joga to mój sposób na życie. W swojej pracy łączę technikę z filozofią i duchowym wymiarem jogi, prowadząc do głębokiego spotkania z ciałem, oddechem i świadomością. Joga Kundalinī i praca z energią Shakti są moją ścieżką powrotu do źródła kobiecości. Źródło mojej praktyki znajduje się w Indiach, u moich Guru, gdzie zagłębiałam się w wiedzę jogi, jako sztuki życia od ponad 10 lat. Poradzę warsztaty w Polsce i w Indiach.	SHOONYA - PUSTKA, KTÓRA TWORZY PRZESTRZEŃ Sesję klasycznej jogi kundalini inspirowanej tradycją wedyjską i tantrą kundalini. To praktyka, która prowadzi przez ciało – nie przez teorię: budujemy świadomość oddechu, ruchu i subtelnych odczuć, pracując z mapą czakr oraz kanałów energetycznych (nadi). W trakcie sesji wykorzystamy oddech, kryje i mantry wedyjskie w sanskrycie, aby uczyć się czuć czakry i stopniowo prowadzić energię ku górze – z uważnością, łagodnie i w swoim tempie. Tematyka zostanie dopasowana do programu festiwalu: praktyka może obejmować cały system czakr (podróż przez wszystkie centra) lub skupić się na jednej wybranej czakrze, gdzie wszystkie elementy – kryje, mantra i medytacja – budują jedno, spójne doświadczenie. Sesję zamkniemy medytacją i integracją – prowadząc w stronę doświadczenia shunya (punktu zero): przestrzeni, pustki i wewnętrznej ciszy. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. NAMIOTY JADALNI	 MANTRA JOTI KAUR ŁUCJA CIBOROWSKA 19 latka z artystyczną duszą, wrażliwa, subtelna, otwarta. Maluje zarówno obrazy, jak i tworzy piękne dzieła ceramiczne, maluje henną, tworzy biżuterię. Uczennica Szkoły w Chmurze, gdzie łączy naukę stacjonarną i online, dzięki czemu ma czas i przestrzeń na rozwijanie swoich pasji. Ukończyła kurs uzdrawiania w głębokiej medytacji Meditative Healing z Jivanem Muktą. Jest w trakcie kursu nauczycielskiego kundalini jogi poziomu 1.	BRANSOLETKI MOCY – TWÓRCZA ZABAWA DLA DZIECI Warsztaty kreatywne dla dzieci prowadzone przez Łucję, zapraszające najmłodszych do radosnej zabawy, tworzenia i wyrażania siebie. W tym roku dzieci będą tworzyć bransoletki mocy – kolorowe, osobiste ozdoby, które mogą stać się symbolem odwagi, radości, spokoju lub wewnętrznej siły. Podczas warsztatu dzieci rozwijają zdolności manualne, uczą się uważności, doboru kolorów i kształtów oraz doświadczają radości płynącej z tworzenia w przyjaznej, wspierającej atmosferze. Nawlekając koraliki i komponując własne wzory, każde dziecko podąża za swoją intuicją i wyobraźnią. Warsztaty sprzyjają swobodnej ekspresji, integracji i wspólnemu spędzaniu czasu w gronie świadomych, otwartych duszyczek. Każde dziecko zabierze ze sobą własnoręcznie wykonaną bransoletkę mocy, jako wyjątkową pamiątkę z festiwalu. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

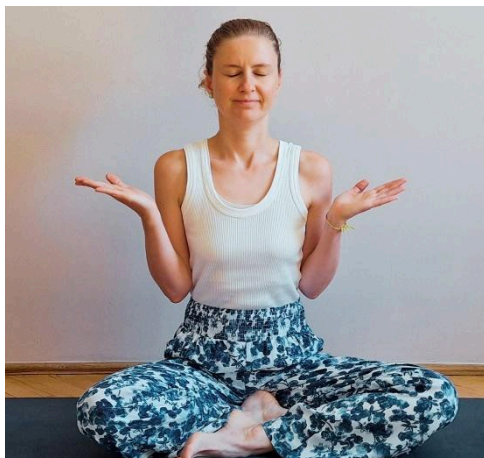
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 14:30-16:00 90 min. PRZY OGNISKU / W RAZIE NIEPOGODY: JADALNIA W BUDYNKU	 EWA DUSZYŃSKA Psycholog, Psychoterapeutka, Terapeutka Tańcem i Ruchem, Nauczycielka Jogi Kundalini, Instruktorka Postrzegania Pozazmysłowego.	POSTRZEGANIE POZAZMYŚŁOWE DLA DZIECI Postrzeganie pozazmysłowe to odbieranie informacji o otaczającym nas świecie z pominięciem pięciu podstawowych zmysłów. To naprawdę niesamowite, ale – jak się okazuje – każde dziecko ma taką zdolność. Wystarczy ją tylko uruchomić lub uświadomić, a jej poziom zależy od stopnia sensytywności dziecka. Zapytasz jednak: po co te umiejętności? Na początek to po prostu świetna zabawa. Jak bardzo rośnie wiara w siebie, gdy odkrywamy w sobie taki dar! Umiejętność postrzegania pozazmysłowego przyczynia się również do lepszych wyników w nauce, rozwoju intuicji oraz prekognicji, czyli przewidywania zdarzeń. Często dzieci bardzo sensytywne po raz pierwszy mogą zostać w pełni zrozumiane i nauczyć się, jak korzystać ze swoich zdolności. W konsekwencji rozwój postrzegania pozazmysłowego u dzieci pokazuje, że „Świat Działa Inaczej”. Tworzymy całkiem nowe społeczeństwo wolne od iluzji, dla którego nie ma ograniczeń w kreacji, możliwościach uzdrawiania oraz pełnym korzystaniu z ludzkiego potencjału. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 16:15-18:00 105 min. HALA NAMIOTOWA	 zespół JAP ANDREA BHAVDEEP Psycholożka, coach komunikacji i trenerka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od 2007 roku nauczycielka i trenerka Hatha oraz Kundalini Jogi, a także założycielka szkoły jogi I-Sky Cologne w Niemczech, którą prowadzi wspólnie z mężem, Michaeliem. MICHAEL Terapeuta pracy z ciałem oraz certyfikowany praktyk Rolingu od 2006 roku, nauczyciel gry na gongu, nauczyciel jogi i trener nauczycieli, muzyk. Posiada wieloletnie doświadczenie w Reiki, pracy z energią i ciałem, channelingu, sztukach walki, Kriya Jodze oraz szamanizmie. Wraz ze STEFFI, niezwykle utalentowaną tablistką, tworzą JAP – zespół mantrowy, który jest wyrazem ich miłości do muzyki i mantr.	GEOMETRIA OBFITOŚCI: TWOJE POLE MAGNETYCZNE W REZONANSIE Prawdziwa obfitość nie jest celem, który osiągamy na zewnątrz, lecz stanem wewnętrznej harmonii. Postrzegamy siebie jako istoty energetyczne – i dopiero wtedy, gdy nasze pole projekcji jest silne i klarowne, przyciągamy możliwości zgodne z naszą duszą. Podczas tego warsztatu poświęcimy się alchemii naszego magnetyzmu, pracując nad architekturą naszego systemu energetycznego. Rozszerzymy nasze pole energii, aby stać się magnesem na synchroniczności, możliwości i obfitość. The Geometry of Abundance: Your Magnetic Field in Resonance True abundance is not a goal we achieve externally, but rather a state of inner harmony. We understand ourselves as energetic beings: and only when our projection field is strong and clear we attract opportunities that correspond to our soul. In this workshop we will devote ourselves to the alchemy of our magnetism and therefore work on the architecture of our energy system. We will expand our energy field so that we become a magnet for synchronicities, opportunities and abundance. Andrea Psychologist, communication coach and trainer for over 20 years, Hatha and Kundalini Yoga teacher and teacher trainer since 2007, founder of the Yoga school I-Sky Cologne in Germany, that she runs with her husband Michael. Michael Bodyworker and certified Roling Practitioner since 2006, gong player and teacher, Yoga teacher and teacher trainer, musician, many years of experience with Reiki, energy and body work, channelling, martial arts, Kriya Yoga and shamanism. Together with Steffi, highly talented tabla player, they are JAP, a Mantra band that expresses their love for music and mantra.

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 16:15-18:00 105 min. DOMEK D3	 DARIA CHADAJ Praktykuję jogę od 2000 roku. Moja droga rozpoczęła się od Hatha Yogi, podczas podróży do Indii i Nepalu. W 2017 roku odkryłam Kundalini Yogę, i zdobyłam dyplom nauczyciela w aszramie w Nowym Meksyku. W 2019 ukończyłam roczny program „Beyond Addiction”, pracując terapeutycznie z uzależnieniami. Od 2004 roku mieszkam na Hawajach, gdzie prowadzę zajęcia i warsztaty Kundalini Yogi oraz zgłębiam tradycję Huna, łącząc ją z praktyką życia w duchu ALOHA.	ŹRÓDŁO INSPIRACJI – W PRAKTYCE KUNDALINI YOGI I TRADYCJI HUNA Warsztat Kundalini Yogi poświęcony przebudzeniu wewnętrznej inspiracji – naturalnego stanu połączenia z energią życiową i wewnętrznym prowadzeniem. Poprzez transformującą kryję Conquering One’s Imagined Disabilities, pracę z oddechem, ruchem i mantrą, uwolnimy mentalne i energetyczne blokady, które ograniczają swobodny przepływ energii w ciele. Praktyka wzmacnia układ nerwowy, aktywuje centrum serca i wyższe ośrodki świadomości, prowadząc do doświadczenia klarowności, odwagi i inspiracji płynącej z głębokiego kontaktu z duszą. Warsztat zakończy się medytacją Kundalini Yogi, która pomoże zintegrować doświadczenie i zakotwiczyć stan inspiracji, jako jakości obecnej w codziennym życiu i stać się jej źródłem. Rodzaj zajęć: Warsztat

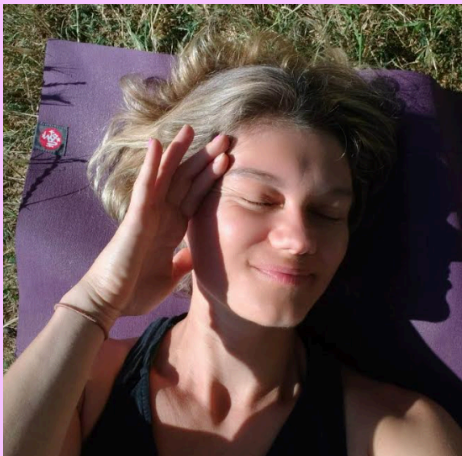
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 16:15-18:00 105 min. SALA 100	 AMRIT CHANDRA KAUR / EWELINA KOWALSKA Certyfikowana instruktorka KY. W trakcie szkolenia nauczycielskiego II stopnia. KY praktykuję od roku 2017. Spokój, opanowanie, cierpliwość, umiejętność słuchania i empatia to cechy charakteru, które wnoszę do praktyki. Podczas prowadzenia zajęć dążę do motywującej i angażującej oraz relaksującej atmosfery, z poszanowaniem potrzeb każdego uczestnika. Mam ok. roczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć w domach kultury oraz w studiu jogi. Content Creator: https://www.youtube.com/@AmritChandraYoga	PRZEZ CENTRUM PĘPKA DO MOCY DUCHOWEGO WOJOWNIKA Kriya Aligatora dla 3-ciej Czakry, Układu Limfatycznego i Gruczołów Medytacja Uśmiechniętego Buddy. Wzmocnienie i aktywacja centrum pępka, czyli energii do działania, pewności siebie, asertywności i poczucia własnej wartości. Mam wystarczająco dużo ognia, żeby działać i wdrażać swoje pomysły w czyn. Energetyczny zestaw ćwiczeń, ożywiający ciało, podnoszący wibracje, detoksykujący gruczoły oraz pobudzający wielki układ limfatyczny do pracy. Wzmocnimy układ nerwowy i zbalansujemy mózg, uwolnimy napięcia, stres i emocje. Przebudzimy również moc duchowego wojownika w nas. Dodatkowo aligator zapewni nam świetną rozrywkę i dużo radości! Yogi Bhajan mówił, że jeśli chcemy być zrównoważeni i zdrowi mentalnie potrzebujemy dwóch rzeczy: pocić się i śmiać. Zapraszam! Medytacja Uśmiechniętego Buddy wykorzystuje Mudrę Chrystusa, która może nas przenieść w stan Świadomości Chrystusowej. To gest szczęścia, błogosławieństwa oraz pomyślności, który otwiera przepływ energii w Centrum Serca. Rodzaj zajęć: Kriya i medytacja



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 16:15-18:00 105 min. Strefa Odpoczynienia i Relaksu	 AGNIESZKA ZIELIŃSKA Z pasji biegam, praktykuję i uczę Jogi oraz prowadzę konsultacje ajurwedyjskie. 2023, uczę Jogi, online i stacjonarnie. 2025, kanał na YouTube, warsztaty. 2022, Szkoła Jogi O. Kuriata, RYT200, Ashtanga, Vinyasa, Yin Joga Warsztaty, kursy oraz szkolenia, z A. Suska, W. Morgulec, K. Bem, N. Budziszewska. 2023/2025, Szkoła Ajurwedy M. Nowak-Szabat Konsultant Ajurwedy. 2024/2025 Szkoła Jogi Kundalini A.Bera, RYT200 (certyfikat marzec 2026), RYT500 (w trakcie).	Praktyki Oddechowe dla poszczególnych dosh: 3 – kapha Oddech jest jednym z narzędzi, które pozwala nam, dzięki wpływaniu na układ oddechowy, a tym samym, na pozostałe układy w naszym ciele, sprawować kontrolę i zarządzać tak swoją energią, aby móc z niej korzystać wtedy, gdy jest nam potrzebna, a magazynować ją, (czyli budować potencjał w nas samych), wtedy, gdy mamy, na gdy przestrzeń. Uwzględniając wiedzę o dashach, prowadzę warsztat tak, aby wzbudzić chęć ćwiczeń u stabilnej Kaphy, ale nie zniechęcić jej, gdy nie jest w stanie wykonać praktyki. Plan wydarzenia • Wstęp: Kilka słów o Ajurwedzie. Kilka słów w właściwościach doshy Kapha. • Praktyka, Adi Mantra, Mantra Ochronna, Intencja, Rozgrzewka • Część Główna, Oddech i Pranajama, Niyantrit Shwas, Samvritti Pranayama, Prana Mudra Pranajama, Bhastrika Pranajama, Plavini Pranajama, Relaksacja • Medytacja: Medytacja, dzięki której naładujesz się energetycznie na cały rok, Sat Nam • Blok Q & A Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 16:15-18:00 90-105 min. Przy ognisku/w razie niepogody: Jadalnia w budynku	 KATARZYNA MUZYKA KATARZYNA PRZECHRZTA Jestem nauczycielką jogi od trzech lat, a własną praktykę rozwijam od ponad siedemnastu. Ukończyłam kursy nauczycielskie w nurcie vinyasa i yin joga oraz kurs przygotowujący do pracy z dziećmi. Prowadziłam jogę dla młodych sportowców podczas obozów sportowych. Na festiwalu kundalini jogi jednorazowo współprowadziłam zajęcia akrojogi dla dzieci z Rafałem.	JOGA DLA DZIECI Podczas warsztatu jogi dla dzieci uczestnicy wezmą udział w kreatywnej i radosnej praktyce łączącej ruch, oddech i elementy uważności. Zajęcia prowadzone są w formie zabawy z wykorzystaniem kolorowych rekwizytów, które wspierają koncentrację i zaangażowanie dzieci. Ćwiczeniom towarzyszy starannie dobrana muzyka, która pomaga budować rytm zajęć oraz wprowadza atmosferę swobody i bezpieczeństwa. W programie znajdują się proste ćwiczenia oddechowe (pranajama) oraz elementy medytacji. Dzieci rozwijają koordynację, świadomość ciała, umiejętność wyciszenia oraz regulacji emocji, a także uczą się współpracy w grupie poprzez ruch i świadomy oddech. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży.



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 19:15-20:15 1 h HALA NAMIOTOWA	 WSZYSCY PROWADZĄCY I UCZESTNICY 	KRĄG CAŁEGO SANGATU Jednoczenie energii męskiej i żeńskiej z shabdem Ajai Alai

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 20:30-21:30 1 h PRZY OGNISKU/W RAZIE DESZCZU W HALI NAMIOTOWEJ	 ADI YANTEE / KAMILA WATRAL Terapeutka holistyczna, prekursorka i propagatorka muzykoterapii z wykorzystaniem mis kryształowych w Polsce. Certyfikowana nauczycielka Jogi Kundalini, Jogi Nidry i Medytacji w międzynarodowym systemie Alliance, muzykoterapeutka, bioenergoterapeutka, aromaterapeutka, masażystka, pieśniarka.	KRĄG MANTR I UZDRAWIAJĄCYCH PIEŚNI Krąg pieśni to czas spotkania z samym sobą, z własnym głosem, ciałem, oddechem i swoim niepowtarzalnym dźwiękiem, jak również to czas spotkania z drugim człowiekiem w uważności i bliskość, gdzie możesz wyrazić siebie poprzez swoją autentyczność i osobliwą barwę, wibrację i ton. Wspólne śpiewanie zbliża, koi i relaksuje, jest to forma medytacji, modlitwy oraz jest to czas zasiewania dobrych intencji dla własnego wzrostu, uzdrowienia i transformacji. Będziemy śpiewać mantry z tradycji Jogi Kundalini z tłumaczeniami na język polski oraz polskie uzdrawiające pieśni. Rodzaj zajęć: Koncert muzyczny.



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
SOBOTA 21:30-22:30 1 h PRZY OGNISKU/W RAZIE DESZCZU W HALI NAMIOTOWEJ	 THE BLUE LIONS to grupa wojowników sikhijskich należąca do starożytnego rodu wojowników Akali Nihang Singh. Z siedzibą w Wielkiej Brytanii, od wielu lat podróżują po świecie, dzieląc się swoimi darami w zakresie klasycznej muzyki indyjskiej, mantr, jogi, warsztatów, odosobnień i ceremonii. Żyją życiem służby, obowiązkiem, który wypełniają w każdej chwili dla wszystkiego, co istnieje. The Blue Lions are the band of Sikh warriors belonging to the ancient lineage of the Warrior Akali Nihang Singhs. Based in the UK they have been travelling the world for many years sharing their gifts and offerings of classical Indian music, mantra, yoga, workshops, retreats and ceremonies. They live a life of service, a duty which is maintained within each moment for everything in existence.	KONCERT KLASYCZNEJ MUZYKI INDYJSKIEJ I MANTR Dołącz do Blue Lions na koncercie klasycznej muzyki indyjskiej i mantr z psychodelicznymi pejzażami dźwiękowymi. Zabierzemy Cię w podróż oczyszczenia z szabadami Guru, podróż do wnętrza, do ciszy, z której wyłania się cały dźwięk. The Blue Lions dzielą się wszystkimi swoimi kompozycjami jako przekazem linii Nihang, mistycznej tradycji wojowników Sikhów. Czas na doświadczenie muzyki i mantry jako głębokiej medycyny transformacyjnej. CONCERT Join The Blue Lions for a concert of classical Indian music and mantra with psychedelic soundscapes. We will take you on a journey of purification with the shabads of the Gurus, a journey inward into stillness where all sound emerges from. The Blue Lions share all of their own compositions as a transmission of the Nihang lineage, the mystic warrior tradition of the Sikhs. A time to experience music and mantra as deep transformational medicine



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 5:00-7:30 2,5 h SCENA NA ZEWNĄTRZ LUB HALA NAMIOTOWA	Sadhana – Jaapji Sahib i kriya  MAŁGORZATA AMANBIR – patrz opis czwartek 16:15-18:00 GRUPA SEWY MUZYCZNEJ	Sadhana – Jaapji Sahib Victory krija Long Ek Ong Kar + mantry na Erę Wodnika: Whayantee Moolmantra Sat Siri Rakhenahare Wahe Guru Jio Guru Ram Das Mantry - sewa muzyczna i Kamila Watral



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 09:00-09:30 30 min. HALA NAMIOTOWA JADALNIA DOMEK D3 JADALNIA	 PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ SEWA KUCHENNA  ROBERT MIECZ / SEWA PORZĄDKOWA  KEVAL MAHAN SINGH / RAFAŁ TOPORCZYK SEWA TECHNICZNA  ADI YANTEE / KAMILLA WATRAL SEWA MUZYCZNA	SPOTKANIA W GRUPACH SEWY Muzyczna: Hala Namiotowa Kuchenna: Jadalnia Porządkowa: Domek D3 Techniczna: Sala 100

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 09:00-09:30 30 min. NA ZEWNĄTRZ (spotkanie przy fontannie przed wejściem głównym do budynku)	 PAVAN PREET KAUR / EWA MARCINKOWSKA Nauczycielka Shakti Dance®, praktyczka Kundalini Jogi, przewodniczka medytacji z dźwiękiem i pracy z mantrą. Mama dwójki dzieci, tutorka w leśnej szkole, gdzie z uważnością i sercem towarzyszy dzieciom w ich rozwoju. W swojej drodze łączy ruch, energię, ciszę i mądrość natury, tworząc przestrzeń bliskości, łagodności i wewnętrznego światła.	MAGICZNE WIBRACJE Celestial Communication – sewa dla dzieci Poranna sewa dla dzieci to wyjątkowa przestrzeń, w której dzieci doświadczą Celestial Communication – medytacji w ruchu łączącej gesty ciała z mantrami, kreatywną ekspresję poprzez sztukę oraz relaksację przy dźwiękach mis i dzwonków. To nie tylko zabawa, ale też podróż do wewnętrznej harmonii, uważności i radości. Na zakończenie festiwalu dzieci będą mogły podzielić się swoimi doświadczeniem oraz stworzonymi wspólnie formami ze wszystkimi uczestnikami podczas występu na scenie. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 10:00-11:00 1 h HALA NAMIOTOWA	 PATVINDER KAUR / ANIA MOSTOWICZ Od 15 lat na ścieżce jogi kundalini, uczę tej pięknej praktyki i popularyzuję zajęcia jogi w miejscu pracy. Ukończyłam kursy nauczycielskie jogi kundalini 1 i 2 poziomu. Organizuję i uczę na kursach nauczycielskich jogi kundalini Poziomu 1 i 2 ze szkołą i-SKY z Wielkiej Brytanii. Prowadzę też: sesje relaksacyjne w dźwiękach gongu i mis tybetańskich, kursy medytacji, spotkania medytacyjne, kręgi kobiet.	PRZEŁAM BLOKADY KARMICZNE ABY DOŚWIADCZYĆ SWOJEJ PEŁNI Medytacja „Przełamywanie blokad karmicznych” odnajduje nasze wewnętrzne karmiczne przeszkody, które objawiają się zatrzymaniem w świecie materialnym i przełamuje je, uwalniając nas do lotu. To potężna medytacja dla każdego, ale szczególnie warto ją zrobić, jeśli: • chcesz swobodnie i z lekkością działać, rozwijać się, realizować swoje marzenia. • trudno Ci ruszyć do przodu. Masz ochotę zerwać się do lotu, ale czujesz, jakby jakaś siła trzymała Cię jak kotwica i nie pozwalała nabrać rozpędu, nabrać wiatru w żagle. Nie wiesz co to jest, nie możesz znaleźć przyczyny. Ta praktyka rozpoznaje blokadę w nas i rozpuszcza je. Mantra cudów poprowadzi Cię w głąb – tam, gdzie ukryte są niewidoczne ograniczenia, które zatrzymują Twój ruch, decyzje i rozwój. To one sprawiają, że stoisz w miejscu, mimo że w środku czujesz gotowość do zmiany. Pozwól sobie na ten krok. Zerwij karmiczne więzy i poczuj, jak to jest naprawdę wznieść się ku swojej pełni. Rodzaj zajęć: Warsztat

Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 10:00-11:00 1h. DOMEK D3	 AGNIESZKA HARI KARTAR Nauczycielka i profesjonalny trener Kundalini Jogi wg systemu Y. Bhajana I i II st. Szkoli się od 2011 w Aquarian Trainers Academy KRI (USA) i uczy na kursach dla Nauczycieli w Polsce, które organizuje. Prowadzi kursy Jogi Dźwięku: Naad. Konsultantka ajurwedyjska (Jiva Ayurveda, Indie). Zaprasza na warsztaty i kursy nauczycielskie kundalini jogi, oraz sesje indywidualne, konsultacje w zakresie diety, zdrowego stylu życia i numerologii Karam Kriya. www.ajurveda-joga.pl	PODSTAWY NAADa JOGI Naada Joga jest dyscypliną muzykoterapii z Indii i Tybetu, która wykorzystuje dźwięk, muzykę i fizyczną świadomość, aby doprowadzić do harmonii i równowagi między ciałem, umysłem i duchem, rozwiązać lub złagodzić wiele psychologicznych, fizycznych i fizjologicznych problemów w sposób naturalny. Możemy znaleźć teoretyczne podstawy Naada Jogi w bardzo starożytnych traktatach (<i>Gandharva Veda, Upaniszady, Naradiya Shiksha, Sangita Ratnakara</i>), w których sformułowano ogólną teorię dźwięku na podstawach matematycznych, fizycznych i metafizycznych. W ostatnim czasie słynny muzyk i muzykoterapeuta Vemu Mukunda z Bangalore, opracował bardzo ciekawy system oparty na czymś co nazwał – „nastrojeniem”. Jest on znany pod nazwą Nada Brahma Yoga. Rodzaj zajęć: Warsztat



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

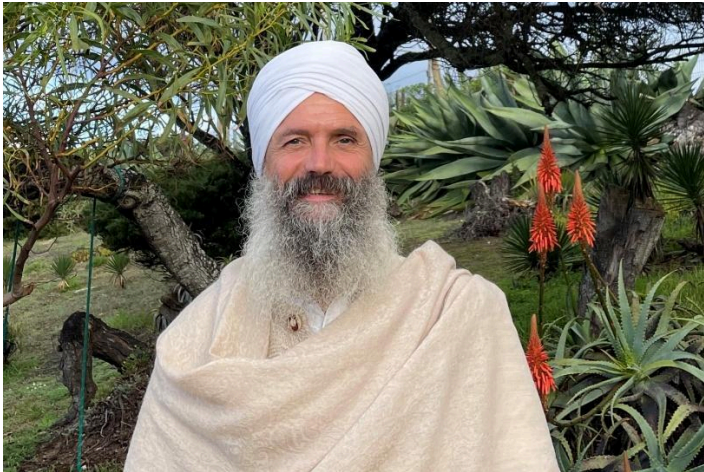
DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 10:00-11:00 1h. SALA 100	 RAJ NAMJOT Nauczyciel Kundalini Jogi Level 1 i 2 oraz Jogi Nidry w tradycji BIHAR i Jogi wg metody Iyengara - praktykuje od 2004 r. W 2024/25 roku spędził 3 m-ce w Ashram & Gurdwara Hacienda Guru Ram Das (Nowy Meksyk, US). Obecnie prowadzi spotkania w różnych miejscach w Polsce i za granicą. „Moja droga przez różne tradycje jogi nauczyła mnie słuchać mojego ciała, Duszy oraz drugiego człowieka. W przestrzeni serca, towarzyszę w procesie uwalniania wszystkiego, co blokuje przepływ i połączenie ze swoją Esencją”.	YOGA NIDRA PRZY DŹWIĘKACH MIS YOGA NIDRA - nazywana jogicznym snem lub świadomym śnieniem to praktyka, która należy do Raja Jogi - Jogi Królewskiej dla kontroli umysłu. Poprzez stan PRATYAHAR - wycofania zmysłów do wewnątrz i DHARANA koncentracji, stwarza możliwość spontanicznego doświadczenia kolejnych płatków jogi oraz czwartego stanu świadomości, zwanego w jodze TURIYA- rozpuszczenia indywidualnej świadomości w oceanie Nieskończonego. Nawet osoby początkujące mogą doświadczyć podwyższonych stanów świadomości. Regularna praktyka pomaga również zmniejszyć stres, przywraca spokojny, głęboki sen i głęboko relaksuje, ale jest też czymś więcej niż głęboką relaksacją. Podczas praktyki zasiewasz w podświadomości swoją osobistą sankalpę – intencję z przestrzeni serca i umysłu, aby bardziej świadomie i z większą klarownością zacząć kroczyć swoją drogą w życiu. Rodzaj zajęć: Warsztat

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 10-11:30 1,5 h SPOTKANIE NA BOISKU	 ROBERT MIECZ Filozof sprowadzający idee i pytania wielkich nurtów filozofii do praktyki codziennego życia. Specjalizuje się w filozofii Wschodu, medytacji, astropsychologii oraz pracy z ciałem poprzez masaż i świadomy ruch. Poeta, mówca i animator zakochany w języku polskim, dla którego słowo jest sposobem budowania relacji, wyobraźni i głębszego rozumienia świata. Wieloletni instruktor ZHP, prowadzący warsztaty, obozy i zajęcia dla dzieci oraz młodzieży. Prowadził także działania edukacyjne i rozwojowe w fundacjach Źródło oraz Białe Gawrony. Współtwórca obozów Tęczowego Wojownika w Bieszczadach. W swojej pracy rozwija kreatywność, samodzielność i współpracę, tworząc atmosferę bezpieczeństwa, ciekawości i dobrej energii.	OWOCNE ZABAWY 2, ZOSTAŃ RYCERZEM Ruch, wyzwanie i współpraca — przestrzeń, w której dzieci sprawdzają swoje możliwości w działaniu. Zabawy oparte na dynamice, równowadze i sprycie, gdzie liczy się nie tylko siła, ale też kontrola, uważność i umiejętność współpracy. Próby rycerskie wprowadzają element wysiłku i emocji: utrzymanie równowagi, praca w parach, zadania wymagające koordynacji i szybkiego reagowania. Nie chodzi o dominację, lecz o poznanie swoich granic i możliwości w bezpiecznej formie. Zamiast rywalizacji dla samego wyniku — doświadczenie ruchu, śmiechu i wspólnego pokonywania wyzwań. Dzieci uczą się działania w grupie, wspierania siebie nawzajem i radzenia sobie z drobnymi trudnościami. To czas, w którym energia znajduje ujście, a ciało i uwaga pracują razem — naturalnie, swobodnie i z radością. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i/lub młodzieży

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 11:30-13.00 1,5 h NAMIOTY JADALNI	 IWA MALINOWSKA Artystyczna dusza kochająca naturę, taniec i malarstwo. W ciągłym rozwoju osobistym. Słuchaczka ASP Łódź. MAJA WOŹNIAK Pełna kreatywności i pomysłów. Zawsze znajdzie rozwiązanie w kolorowym stylu. Uczęszczała do szkoły muzycznej, ale na co dzień interesuje się szyciem i tworzeniem figurek, masek i maskotek.	WARSZTATY NATURALNEGO MALOWANIA Zapraszamy (Mama i Córka) na wyjątkową, pełną kolorów i radości przygodę twórczą! Wspólnie odkryjemy, jak tworzyć niezwykle obrazy przy użyciu naturalnych barwników pozyskiwanych z warzyw i przypraw. To magiczne spotkanie ze sztuką i naturą, które pobudza wyobraźnię, wywołuje uśmiech i pozwala puścić napięcia, wprowadzając jednocześnie spokój i wyciszenie. Podczas warsztatu będziemy eksperymentować z kolorami i ich przemianą, wykorzystując naturalne składniki, takie jak kwasek cytrynowy czy soda. Każdy uczestnik stanie się małym odkrywcą i artystą, tworząc własne, niepowtarzalne dzieła! Czeka na Was mnóstwo dobrej zabawy, kreatywności i wspólnego śmiechu! Dla chętnych – możliwość stworzenia wyjątkowej, kolorowej mandali. Rodzaj zajęć: Zajęcia dla dzieci i młodzieży (również z udziałem opiekunów i rodziców)



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 11:15-13:00 105 minut HALA NAMIOTOWA	 AMRIT SADHANA SINGH jest wieloletnim nauczycielem i trenerem jogi kundalini. Od ponad 20 lat poświęca się tej ścieżce i dzieli się swoimi doświadczeniami z praktyki, nauczania i rozwoju osobistego. Uczy z uważnością, głębią i wielkim ciepłem serca. Podczas warsztatów zgłębia temat Chardi Kala – postawy wewnętrznej pewności siebie, siły duchowej i uniesienia ducha, nawet w trudnych chwilach. Poprzez medytację, mantrę i mądrość jogiczną zaprasza uczestników do doświadczenia tej jakości w sobie i zakorzenienia jej w codziennym życiu.	CHARDI KALA! Chardi Kala to jogiczny stan niezachwianego optymizmu, wewnętrznej siły i pewności siebie – nawet w trudnych chwilach. Podczas tych warsztatów Jogi Kundalini zanurzymy się w tym potężnym stanie umysłu i nauczymy się, jak zakotwiczyć go w naszym codziennym życiu. CHARDI KALA! Chardi Kala is the yogic state of unwavering optimism, inner strength and confidence – even in challenging times. In this Kundalini Yoga workshop, we will immerse ourselves in this powerful mindset and learn how to anchor it in our everyday lives. Rodzaj zajęć: Warsztat AMRIT SADHANA SINGH Amrit Sadhana Singh is a long-standing teacher and trainer of Kundalini Yoga. He has been dedicated to this path for over 20 years and shares his experiences from his practice, teaching and personal development. He teaches with mindfulness, depth and great warmth of heart. In this workshop, he explores the theme of Chardi Kala – the attitude of inner confidence, spiritual strength and an uplifted spirit, even in challenging times. Through meditation, mantra and yogic wisdom, he invites participants to experience this quality within themselves and to anchor it in their daily lives.



Program XII Festiwalu Kundalini Jogi – opisy warsztatów + BIO

DATA I GODZINA	BIO I DANE KONTAKTOWE	TEMAT I OPIS
NIEDZIELA 13:00-13:30 30 min. HALA NAMIOTOWA	GRUPA KOORDYNACYJNA: Adi Shakti Kaur Agnieszka Hari Kartar Beata Jońska Małgorzata Amanbir Pawłowska Piara Ravi Natalia Toporczyk Raj NamJot Monika Malina Malinowska	ZAMKNIĘCIE FESTIWALU KUNDALINI JOGI 