

NTAUA lektorių „banko“ anketa

| INFORMACIJA APIE LEKTORIŲ | |
|---|--|
| Lektoriaus vardas, pavardė | VLADISLAVA BUTKIENĖ |
| Atstovaujamas TAU | Senasis Kėdainių TAU |
| Informacija apie mokslinę veiklą ir praktinės veiklos patirtį arba trumpa biografija, skirta viešinimui | <i>Baigiau Ajurvedos Akademiją, esu Tarptautinio „Sivananda“ jogos centro jogos mokytoja. Jogos užsiėmimus Kėdainiuose vedu 16 metų. Organizavau jogos stovyklas rajono gyventojams, dalyvavau sveikatinimosi projektuose rajono mokyklose, darželiuose bendruomenėse, kolektyvuose, miestui skirtuose renginiuose.</i> |
| Kontaktai: telefonas ir/arba el.pašto adresas | +370 650 45 606 vlada@heradas.lt |
| Sutinku, kad NTAUA pavišintų mano biografiją ir kontaktus interneto svetainėje www.tauasociacija.lt | Taip |
| Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą | Taip |
| Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas nuotoliniu būdu trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą | Ne |
| | Norint nugyventi prasmingą gyvenimą, reikia turėti aštrų intelektą ir tvirtą valią. Tam tikslui pasiekti būtinas sveikas kūnas ir ramus, balansuotas protas. Siekdami sustabdyti arba sulėtinti irimo procesus organizme ir fizinį kūną išlaikyti stiprų, o protą aštrų, pasitelksime vientisą ir išmintingai sukurtą jogos sistemą, pagrįstą 5 pagrindiniais jogos principais: 1. Tinkami pratimai. 2. Taisyklingas kvėpavimas. 3. Tinkamas atsipalaidavimas. 4. Pozityvus mąstymas ir meditacija. 5. Tinkama mityba. |
| PASKAITA NR. 1 | |
| Paskaitos pavadinimas | Tinkami pratimai. Raumenų atpalaidavimas. Tempimas. Stiprinimas. Pusiausvyra. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Tinkamais pratimais paveikiamos visos kūno sistemos: raumenys, raiščiai, sausgyslės, sąnariai, vidaus organai, stimuliuojama kraujo ir limfos apytaka, gerinamas lankstumas. Mokysimės „Saulės pasveikinimo“; atliksime pratimus, skirtus kraujospūdžiui reguliuoti; prostatos veiklai gerinti; pratimus, skirtus migrenos ir diabeto profilaktikai. |
| PASKAITA NR. 2 | |
| Paskaitos pavadinimas | Taisyklingas kvėpavimas. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Mokysimės Kapalabhati, Anuloma – Viloma, Ujjayi kvėpavimo technikų. Tinkamas kvėpavimas aktyvuoja energiją saulės rezginyje, to pasekoje atstatoma kūno ir proto veikla. |
| PASKAITA NR. 3 | |
| Paskaitos pavadinimas | Tinkamas atsipalaidavimas. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Atliksime Savasana, Nidra jogos praktikas. Atsipalaidavimas atvėsina visą organizmą, jis veikia lyg automobilio aušinimo sistema. Kai mokame atsipalaiduoti, tuo metu natūraliai pasikrauname energija. |

PASKAITA NR. 4

| | |
|-----------------------------------|---|
| Paskaitos pavadinimas | Garso meditacija. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Mokysimės obertoninio dainavimo, kartosime mantras, klausysimės tibetietišku dubenu garsu. Garsu praktikos atpalaiduoja kūną ir laisvina emocinius blokus. Gerėja nuotaika, tampa ramus protas ir emocijos balansuotos. |

PASKAITA NR. 5

| | |
|-----------------------------------|--|
| Paskaitos pavadinimas | Pozityvus mąstymas ir meditacija. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Medituosime, atliksime Trataką – praktiką, kuri ramina protą ir gerina regėjimą. Pozityvus mąstymas ir meditacija padeda valdyti ir sveikatinginti kūną, ramina ir grynina protą. Mąstymas tampa aštrus ir aiškus. |

PASKAITA NR. 6

| | |
|-----------------------------------|--|
| Paskaitos pavadinimas | Tinkama mityba. Teorija ir praktika |
| Trumpa paskaitos anotacija | Mokysimės gaminti Ghi sviestą, jogurtą ir saldaus pieno sūrį. Tinkama mityba, tai ne tik maisto produktai, tai ir vandens, oro, saulės, miško teikiama energija. |