



Joga Nidra un Dzīvā Arfa Pārventas bibliotēkā



Vakars, kurā dzīvās arfas skaņa pavada Tevi dziļā Nidras mierā

Nidra jeb “jogiskais miegs” ir tradicionālās jogas apzinātības prakse, kas norisinās īpašā robežstāvoklī starp nomodu un miegu, veicinot dziļu psihofizisku atslābumu.

Šī vakara īpašā viesīga – Latvijas Nacionālā simfoniskā orķestra arfu grupas koncertmeistare, soliste un kamermūziķe Ieva Šablovska, kas ar dzīvas arfas skanējumu papildinās Nidras praksi, radot meditatīvi muzikālu pieredzi.

Mīļi gaidīsim Jūs:
13. septembrī, 17.00

Pārventas bibliotēkā
Dalība: 30 €

Pieteikšanās un pilna priekšapmaksa obligāta

Ja vēlies pievienoties, sazinies pa tālruni +371 20061353 vai lūdz palīdzību bibliotēka

- Sun, 13.09.2026
- 17:00-18:00
- +37120061353
- solvita.stekerhofa@ventspils.lv
- https://biblioteka.ventspils.lv/
- Pārventas bibliotēka
- Tārgales iela 4

