

elingjivaraga

Ruang Hadir untuk Diri Sendiri



*Menemukan keselarasan tubuh, pikiran & jiwa
melalui praktik mindful movement, sound
healing, breathwork, dan yoga.*

*Jl. Kemang Raya No.10a, RT.9/RW.1, Bangka,
Mampang Prapatan, Jakarta Selatan, DKI Jakarta
12730*



Tentang elingjivaraga



Elingjivaraga adalah ruang pengalaman kesadaran diri yang dirancang untuk membantu kamu kembali hadir di tubuh dan pikiran. Melalui pendekatan holistik seperti sound healing, breathwork, yoga, dan mindful movement, setiap sesi memberi kesempatan untuk menenangkan sistem saraf, memproses emosi, dan menyelaraskan kehidupan batin serta raga.

Visi:

Menjadi tempat terbuka untuk siapa saja yang ingin merengkuh keseimbangan hidup secara sadar.

Misi:

- Menciptakan ruang latihan yang aman dan menerapkan kesadaran tubuh
- Membantu peserta merasakan tubuh sepenuhnya
- Menghubungkan napas, pikiran, dan perasaan dengan kehadiran nyata





Untuk siapa elingjivaraga ?

elingjivaraga hadir untuk kamu yang ingin bergerak dan bernapas dengan kesadaran, bukan untuk mengejar performa, melainkan untuk merasakan kehadiran diri secara utuh.

Bersama kami, proses berlangsung perlahan dan penuh perhatian — memberi ruang bagi tubuh dan batin untuk berbicara dengan caranya sendiri.



Menjalani hidup yang aktif,
namun merasa terputus dari
diri sendiri



Ingin proses healing yang lembut,
bukan intens atau performatif



Terbuka pada refleksi batin,
namun tetap membumi
dan rasional



Mencari ruang aman untuk hadir,
tanpa perlu menjelaskan atau
membuktikan apa pun





Metode Pendekatan Utama elingjivaraga



Sound Healing

Suara dan getaran frekuensi digunakan untuk menenangkan sistem saraf, membantu relaksasi, serta membantu proses pelepasan ketegangan dan emosi yang tersimpan dalam tubuh.



Breathwork & Mindful Movement

Berfokus pada pernapasan dan gerakan sadar untuk membantu kamu Terhubung dengan tubuh, Meningkatkan awareness, Melepaskan ketegangan fisik dan emosional, serta Menghadirkan ketenangan batin



Yoga

Praktik yoga berbasis kesadaran napas yang mendukung tubuh lebih fleksibel, pikiran tenang, dan rasa damai batin.

“Kami tidak menyembuhkan — kami menciptakan ruang. Biarkan tubuh melakukan sisanya.”





1. Yin Yoga & Sound Healing

“Bukan tentang melakukan lebih, tetapi tentang melepaskan dan membiarkan tubuh menyembuhkan dirinya sendiri.”

Kelas ini dirancang untuk mereka yang ingin benar-benar melambat dan kembali ke tubuh.

Apa yang terjadi di kelas:

- Postur yoga dilakukan sangat pelan dan ditahan lebih lama (3–5 menit per pose).
- Fokusnya bukan kekuatan otot, tetapi melepaskan ketegangan di jaringan dalam (fascia, sendi, ligamen).
- Sambil berlatih, peserta akan ditemani sound healing menggunakan mangkuk kristal, gong, atau instrumen bergetar lainnya.

Manfaat utama:

- Menenangkan sistem saraf yang terlalu aktif (cocok untuk stres, burnout, overthinking).
- Membantu tubuh “mencairkan” ketegangan emosional yang tersimpan.
- Meningkatkan kualitas tidur dan rasa rileks yang bertahan lama.
- Mengembalikan hubungan lembut dengan diri sendiri.

Untuk siapa kelas ini cocok?

- Orang yang sering cemas, kelelahan mental, atau banyak bekerja di depan layar.
- Mereka yang ingin healing yang lembut, bukan latihan fisik yang berat.
- Pemula maupun praktisi yoga berpengalaman.





2. Vinyasa Flow Yoga & Sound Healing

“Saat tubuh bergerak selaras napas, hidup pun terasa lebih selaras.”

Kelas yang dinamis namun tetap berkesadaran.

Apa yang terjadi di kelas:

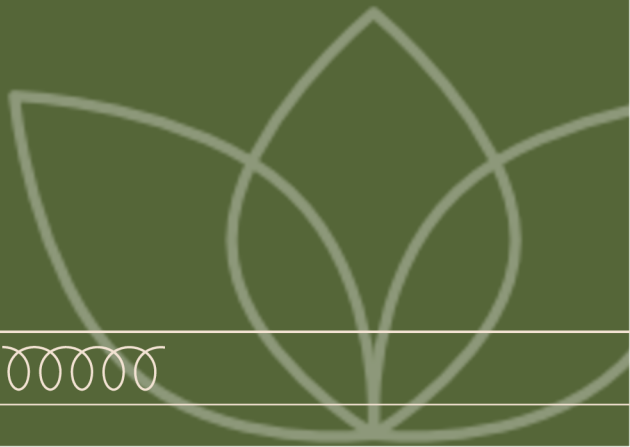
- Gerakan yoga mengalir mengikuti napas (flow).
- Setiap transisi dibuat sengaja, penuh perhatian, bukan terburu-buru.
- Di beberapa momen, peserta akan ditemani sound healing untuk memperdalam pengalaman batin.

Manfaat utama:

- Memperkuat tubuh secara seimbang (core, fleksibilitas, dan stabilitas).
- Membantu melepaskan stres melalui gerak yang sadar.
- Melatih fokus, kehadiran, dan ketenangan di tengah dinamika.
- Menyatukan tubuh, napas, dan pikiran dalam satu ritme.

Untuk siapa kelas ini cocok?

- Mereka yang ingin yoga yang terasa “hidup” dan energizing.
- Profesional yang butuh pelepasan stres lewat gerak.
- Orang yang ingin merasa kuat secara fisik sekaligus tenang secara mental.





Inner Work elingjivaraga



Selain praktik tubuh dan napas, Eling Jiwa Raga juga menyediakan pendekatan reflektif dan intuitif untuk membantu klien memahami diri dari dalam — bukan hanya dari fisik, tetapi juga dari energi, pola, dan kesadaran batin.





3. Breathwork & Sound Healing

“Napas adalah pintu menuju penyembuhan.” - Release, Reset, & Reconnect

Apa yang terjadi di kelas:

- Peserta dipandu melalui teknik pernapasan tertentu untuk mengakses kondisi kesadaran yang lebih dalam.
- Pernapasan ini membantu tubuh masuk ke mode pelepasan emosi tersimpan.
- Sound healing bekerja sebagai “penyangga energetik” agar proses terasa aman dan terjaga.

Manfaat utama:

- Melepaskan emosi lama yang belum diproses (trauma ringan, stres kronis, kesedihan terpendam).
- Membersihkan beban mental dan emosional.
- Mengembalikan kejernihan pikiran dan rasa ringan di tubuh.
- Membuka ruang bagi penyembuhan batin.

Pengalaman yang sering dirasakan peserta:

- Rasa lega mendalam
- Menangis tanpa tahu sebab (normal dan aman)
- Sensasi hangat atau bergetar di tubuh
- Perasaan “kembali ke diri sendiri”

Untuk siapa kelas ini cocok?

- Mereka yang butuh melepaskan beban emosional.
- Orang yang ingin proses penyembuhan lebih dalam.
- Siapa pun yang ingin pengalaman transformatif, bukan sekadar relaksasi.





4. Human Design Reading

“Bukan tentang mengubah siapa kamu, tetapi memahami siapa kamu sebenarnya.”

Human Design adalah sistem pemetaan diri yang menggabungkan sains modern (genetika, fisika kuantum) dengan kebijaksanaan kuno (I Ching, chakra, astrologi).

Dalam konteks Eling Jiwa Raga, Human Design digunakan sebagai alat kesadaran diri, bukan label kepribadian — melainkan peta untuk memahami bagaimana kamu dirancang untuk hidup, bekerja, berelasi, dan mengambil keputusan.

Apa yang akan kamu dapatkan:

- Pemahaman tentang tipe energi (Manifestor, Generator, Manifesting Generator, Projector, Reflector).
- Cara terbaik kamu mengambil keputusan (Authority).
- Bagaimana kamu berinteraksi dengan dunia tanpa kelelahan berlebihan.
- Pola-pola yang mungkin membuatmu merasa “tidak sinkron” dengan diri sendiri.

Manfaat bagi klien:

- Lebih percaya diri dengan cara unikmu berfungsi.
- Mengurangi self-blame dan overthinking.
- Membantu memilih karier, hubungan, dan gaya hidup yang lebih selaras.
- Menjadi panduan jangka panjang untuk hidup lebih autentik.

Format layanan:

- Basic Human Design Report (PDF)
- 1-on-1 Consultation





5. Oracle Reading

“Jawaban seringkali sudah ada di dalam dirimu – Oracle hanya membantu menerjemahkannya.”

Oracle Reading adalah sesi reflektif yang memadukan intuisi, simbol, dan kartu sebagai alat untuk membuka wawasan batin.

Ini bukan tentang meramal masa depan, tetapi tentang membaca energi yang sedang aktif dalam hidupmu sekarang — sehingga kamu bisa mengambil keputusan dengan lebih sadar.

Bagaimana sesi berlangsung:

- Klien menyampaikan pertanyaan atau tema (misalnya karier, hubungan, diri sendiri, atau arah hidup).
- Fasilitator menarik kartu oracle sebagai pintu refleksi.
- Pesan kartu ditafsirkan secara intuitif dan psikologis — dikaitkan dengan situasi nyata klien.

Apa yang sering didapatkan klien:

- Kejelasan tentang situasi yang membingungkan.
- Perspektif baru yang lebih memberdayakan.
- Validasi perasaan tanpa menghakimi diri.
- Insight yang membantu mengambil langkah selanjutnya dengan tenang.

Manfaat utama:

- Mengurangi kebingungan mental.
- Membantu melihat pola emosi dan relasi.
- Memberi ruang untuk menerima diri dengan lebih lembut.
- Mendukung proses penyembuhan batin.

Format layanan:

- 1-on-1 Consultation





Fasilitator Kami



Echie Ananta

Memiliki pengalaman 20+ tahun di lingkungan profesional, kemudian bertransformasi ke dunia holistik.

Berspesialisasi Sound Healing, Breathwork, dan Access Bars, membantu individu melepaskan ketegangan emosional dan kembali ke kejernihan batin.



*Ardi
Purnamaningtyas*

Berpengalaman lebih dari 20 tahun di hukum & finansial sebelum menekuni peran sebagai Inner Alignment Coach dan Human Design Reader.

Menggunakan pendekatan mindful yang terlatih untuk membantu klien merasakan aliran alami dalam hidup.





Jika tubuhmu meminta jeda,
jika batinmu ingin didengarkan tanpa dihakimi,
kami menunggumu di elingjivaraga.

Kamu dapat melakukan booking atau registrasi sesi melalui halaman
Booking di website kami atau menghubungi kami melalui WhatsApp.

Alamat:

Jl. Kemang Raya No.10a, RT.9/RW.1, Bangka,
Mampang Prapatan, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12730

Telp & Whatsapp :

(+62) 811 1161 229

(+62) 812 9066 5758

Email: elingjiwaraga@gmail.com

