

Joogan Elämispäivä Majatalo Onnelassa Tuusulassa su 19.6.2011 klo 10 - 18

Valon voimauttava ja virkistävä olemus

...joogaharjoituksessa:

Monipuoliset harjoitteet antavat lämpöä, voimaa ja virkeyttä. Tunnustellaan elämänvoiman vaikutusta hengitykseen ja kehoon ja ilmennetään sitä liikkeellisesti. Syvennetään kehotietoisuutta huomioimalla herkästi, tarkasti ja lempeästi omaa liikekieltä. Avaudutaan soljuvaan liikerytmiin.

“Voimaannun, Virkistyn, Liikun, Nautin”

...itsessä:

Tunnustellaan valon olemuksen vaikutusta sisäisiin tunnetiloihin, olotiloihin ja läsnäoloon hetkessä. Saadaan mahdollisuus kokea sisäisten voimavarojen aukenemista ja niiden vaikutusta tasapainoiseen, rauhalliseen ja eheään läsnäoloon itsessä. Hiljennytään ja iloitaan valon voimasta omassa sisäisyydessä.

“Hengitän, Rentoudun, Hiljennyn, Olen”

...arjessa:

Osallistuva luento-osuus aiheesta: Valon voimauttava ja virkistävä olemus arjessa. Käytännönläheisin harjoittein ja pohdinnan avulla aukaistaan vastauksia omaan arkeen, löydetään uudenlaisia lähestymistapoja hyödyntää valon olemusta kesäajan rytmissä ja etsitään vastauksia tasapainoon levon ja aktiivisen elämänrytmin välille.

“Ymmärrän, Sisäistän, Elän, Koen”

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Elämispäivän hintaan 80 € / henkilö sisältyy runsas lounaspöytä.

Sitovat ilmoittautumiset ja varausmaksun 40 € suoritus viimeistään 29.4.2011 mennessä.

Dipl. joogaopettaja Jutta Niala
040 511 2066
jutta.niala@joogaolemus.fi

Joogaolemus
www.joogaolemus.fi

