

# Meditatiiviset Olo-Sointu illat syksyllä 2017

sunnuntaisin 13.8. 10.9. 8.10. 12.11. ja 17.12.2017 klo 16:00 – 18:00



## Olo-Sointu

Harmoninen äänimaailma  
meditatiivinen olotila



### Äänien harmoniasta hiljaisuuteen

**Olo-Sointu ilta on meditatiivinen matka joogaviisauteen äänien harmonisessa maailmassa.**

**Hiljennymme sydän- ja kehomeditaatioon, voimaannumme chakrameditaatioissa ja aukaisemme kehoa lempeillä syvävenytyksillä äänimaljojen soinnuissa. Tutustumme kehon sisäisiin tuuliin eli Vayuihin ja niiden hienovaraiseen energisoivaan vaikutukseen. Syvärentoudumme Sointukyllyn parissa.**

Vayu -harjoitusten avulla aistimme Prana- eli energiakehoa, syvennämme Pranayama- eli hengitysharjoituksia ja saamme kokea kehomme sisäisen energialinjan juurialueelta päälle.

Hienovaraiset harjoitukset sisältävät myös mudrien ja oman äänen käyttöä.

Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen viisauden voiman.

Monipuolisissa syvävenytyksissä käytetään kehon eri alueiden kanssa resonoivia äänimaljoja, joiden soinnut tehostavat lempeästi venytysten vaikutusta.

”Sointukylpy” on äänen resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus. Äänien harmoninen maailma syntyy soittamalla äänimaljoja ja gongia, joiden muodostama äänitila johdattaa kokemaan ajatonta aikaa eli tyyntä syvän hiljaisuuden hetkeä. Ajattoman ajan kokemisessa keho-mielemme voi löytää sisäisen cheytymisen voiman.

**Lämpimästi tervetuloa hiljentymään ja voimaantumään.**

**Jokainen ilta on ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokonaisuutensa räätälöitynä eri elementtien teemoihin (maa, vesi, tuli, ilma ja etteeri).**

**Paikka:** Vijnana joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 -12, 00170 Kruununuhaka, Helsinki  
**Ohjaaja:** Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Peter Hess äänimaljametodin harjoittaja Jutta Niala

**Hinnat:** 30€ / kerta, 3 kertaa 75€ ja kaikki 5 kertaa 120€

**Info ja sitovat ilmoittautumiset:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

Ilmoittautumisen yhteydessä saa maksutiedot.

[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi)

Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa nimellä Joogaolemus