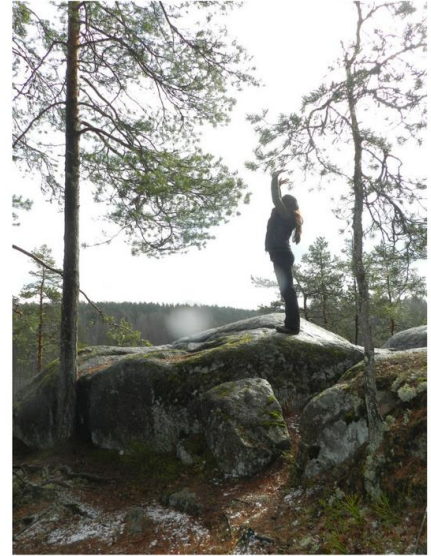


Vijnana joogaretriitti

Villa Solhagassa 3. - 5.11.2017

Naiseuden ytimessä - luomisvoiman kauneudessa



Maan hoivaavasta sylistä veden virtaavaan luovuuteen

Retriitissä yhdistyvät maaelementin vakaa, hoivaava ja juurruttava olemus vesielementin luovuuteen ja intuitiiviseen alitajunnan viisauteen. Retriitin aikana matkaamme naiseuden ytimeen – luomisvoiman kauneuteen.

Saamme matkallamme kokemuksia ja oivalluksia naiseuden monimuotoisuudesta:

tasapainon ja juurten merkityksestä, vahvuuden ja lempeyden liitosta, hellyyden ja hoivan helmistä, luovuuden ja alitajunnan yhteydestä, antautumisen ja vastaanottavaisuuden viisaudesta, yhteisöllisyyden ja jakamisen voimasta.

Monipuoliset ja luovat harjoitukset sisältävät

meditaatioita, hienovaraisia harjoituksia hengityksen ja mudrien parissa, liikkeitä, rentoutumista ja keskusteluja. Ne ohjaavat matkaamme olemuksemme eri ulottuvuuksien äärelle: fyysisestä energettiseen, mielen voimaan, sisäiseen viisauteen ja puhtaaseen iloon. Joogaharjoitukset ovat aamulla, päivällä ja illalla ja ne muodostavat harmonisen kokonaisuuden, jossa erilaiset osiot täydentävät toisiaan. Retriitissä pääset kokemaan syvällisen harjoituksen voiman, joka antaa paljon työkaluja itsetuntemuksen syventämiseen sekä kehotietoisuuden ja kokonaisvaltaisen harjoituksen kehittämiseen.

Retriittikeskus on varattu vain meidän käyttöömme: saamme nauttia hiljaisuudesta, rakkaudella valmistetusta vegaanisesta ruoasta ja isäntäväen sydämellisestä huolenpidosta saariston luonnossa, jossa maa- ja vesielementti ovat vahvasti läsnä. Lauantai-iltana on mahdollisuus sauna ja uida.

Retriittipaikka ja aika: Villa Solhaga, 3. – 5.11.2017, Petun saari

Ohjaaja: Sertifioitu Vijnana joogaopettaja ja joogastudio Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 18 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

Sitovat ilmoittautumiset ja tarkempi info: jutta.niala@joogaolemus.fi

Hinta: 325€, sisältää täysihoidon retriiittikeskuksessa ja opetuksen.

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus