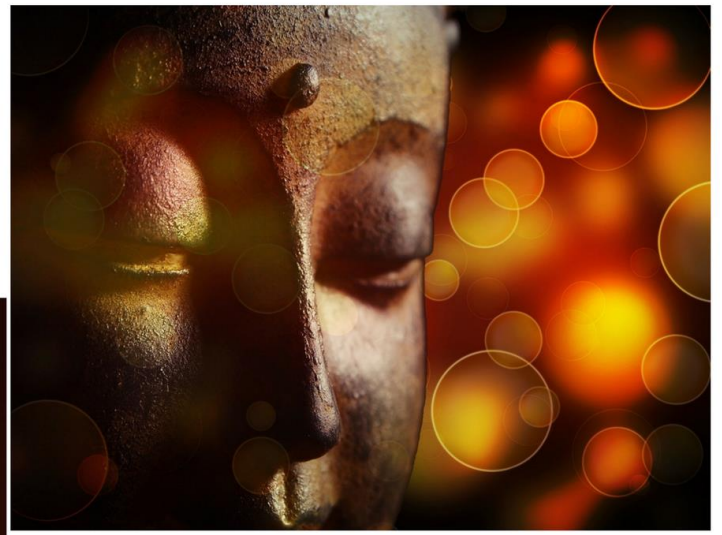


*Olo-Sointu © ilta*  
Alkuelementtejä  
- tietoisuus - hengitys - ääni



*Olo-Tilassa sunnuntaina*  
20.5.2018 klo 18 - 20

Äänien harmoniasta hiljaisuuteen – tietoisuuden sylistä hengityksen voimaan

**Toukokuun Olo-Sointu ilta juhlistaa Äiti Maata ♥**

Maaelementti edustaa perusturvaamme; eheyttä, hyvinvointia, tasapainoa ja juurtumista.

Olo-Sointu illassa luomme yhteyden maaelementin hoivaavaan energiaan.

Vahvistamme kehoa ja hyvää oloa juurtumiseen ja juurichakraan liittyvien harjoitusten avulla.

Syvistä juuristamme löydämme keveyden ja tilan, liikkeen voiman ylöspäin.

Päästämme lempeästi irti turhasta ja puhdistamme sekä kehoa että mieltä hienovaraisten, maaelementtiin liittyvien energiaharjoitusten avulla.

Maaelementin iloa luova voima on yhteisöllisyys; kokoonnumme voimapiiriin kokemaan hengitystä, omaa ääntä ja liikettä maadoittavan gongin soinnuissa.

Sointukylvyssä äänimaljat ja gongi luovat harmonisen äänitilan, jossa voimme nauttia maaelementtiin liittyvästä ikaikaisesta ja syvästä viisaudesta.

**Sydämellisesti ♥ tervetuloa maadoittumaan, voimaantumaan, eheytymään ja tasapainottumaan yhteisöllisen ilon iltaan**

**Aika:** su 20.5. klo 18 – 20,

**Paikka:** Vijnana joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 -12, 00170 Kruununhaka, Helsinki

**Ohjaaja:** Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Peter Hess äänimaljametodin harjoittaja Jutta Niala

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saa maksutiedot.

**Hinta:** 30€

Äänimaljakuva: Peter Hess Institute

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus