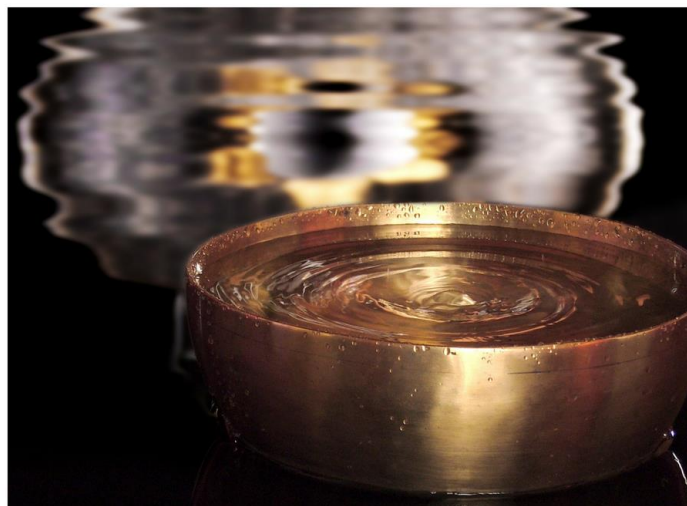


# ”OLO-TAIKA © – ELÄMÄNVOIMAN YTIMESSÄ”



## VIJNANA JOOGARETRIITTI VILLA SOLHAGASSA 2. – 4.11.2018

Perinteinen marraskuun ajan retriittini kauniissa saaristossa luonnon sylissä Petun saarella kutsuu jälleen hiljentymään ja voimaantumaa.

**”Olo-Taika © - Elämänvoiman ytimessä” retriitin punaisena lankana on voimaantuminen.**

Syvällisen harjoituspolun aikana matkamme johtaa oman tilan luomisesta ja itsen kohtaamisesta sisäisten voimavarojen lähteelle. Ammennamme voimaantumista maa- ja vesielementtien teemoissa. Maan syli tarjoaa hoivaavaa tasapainoa ja elämänvesi meissä vapauttaa antautumaan luovuuden hetkiin.

**Harjoitusten avulla tutkimme** vuorovaikutusta sisäisen ja ulkoisen maailman välillä, joogaharjoituksen ja elämän välillä, eri ulottuvuuksien välillä omassa olemuksessa. Saat oivalluksia siitä, miten harjoituksesi voima on läsnä päiviesi hetkissä ja miten voit hyödyntää harjoituksen hedelmiä arjessa.

**Joogaharjoitukset ovat aamulla, päivällä ja illalla.** Joogan osuus on kokonaisvaltainen, päivässä 8 tuntia. Voit osallistua ohjelmaan oman halusi mukaisesti. Vapaa-ajalla nautimme luonnon kauneudesta ja kävelymeditaatioista, hiljaisuudesta yhdessä ja yksin, kynttilänvalosta ja äänimaljojen harmonisesta vaikutuksesta keho-mieleen. Retriitti on elämyksellinen matka kehon ja mielen potentiaaliin.

**Aidon retriittitunnelman säilyttämiseksi** ja hiljaisuuden mahdollistamiseksi koko retriittikeskus on varattu käyttöömme ja harjoitamme hiljaisuudessa jokainen päivä lounaaseen asti.

Retriitin harjoitukset räätälöidään osallistujien kokemus huomioiden. Aiempaa kokemusta Vijnana joogasta ei tarvitse. Retriitti sopii niin joogan harrastajille kuin joogaa ohjaaville.

**Ainutlaatuinen sinä – olet sydämellisesti tervetullut mukaan jakamaan kanssani taianomaisia hetkiä.** Ilmoittaudu pian, tämä retriitti täyttyy aina nopeasti!

**Retriittipaikka ja aika:** Villa Solhaga, Petun saari pe 2.11. klo 12 – su 4.11. klo 15

**Ohjaaja:** Sertifioitu Vijnana joogaopettaja ja joogastudio Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

**Sitovat ilmoittautumiset 15.8.2018 mennessä ja tarkempi info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

**Hinta:** 375€, sisältää täysihoidon retriittikeskuksessa ja opetuksen.

Äänimaljakuva: Peter Hess Institute

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus