



PranaSoul®
Joogaolemuksen
ytimessä



Jooga ja patikointi retriitti 20.–27.9.2019 Umbriassa



Italian
vihreässä
sydämessä



PranaSoul® retriitti vie meidät oman olemisemme ytimeen - läsnäoloon hiljaisuuden syliin. Joogaharjoitukset aamuisin, päivisin ja iltaisin sekä päivittäiset patikoinnit Umbrian upeissa maisemissa luovat ikimuistaisen kokonaisuuden rentoutumiselle, rauhoittumiselle ja voimaantumiselle.

PranaSoul® harjoitukset räätälöityvät hetkissä ryhmälle sopiviksi kokonaisuuksiksi sisältäen monipuolisesti erilaisia meditaatio- ja läsnäolo harjoituksia, hengitys- ja kehotietoisuusharjoituksia, hienovaraisia energiaharjoituksia mm. mudria käyttäen, lempeää liikettä, kehonhuoltoa ja ääniharjoituksia. Lisäksi saamme nauttia äänimaljoista, joiden soljuvat soinnut yhdistyvät sekä harjoituksiin että rentoutuksiin.

Aidon retriittitunnelman säilyttämiseksi ja hiljaisuuden mahdollistamiseksi Casa Della Pace retriittikeskus on varattu käyttöömmme. Saamme nauttia rakkaudella tehdystä kasvis- ja vegaani lähiruoasta.

Sydämellisesti tervetuloa elämykselliselle löytöretkelle itseesi ja läsnäolosi voimaan.

"Olemme paljon enemmän kuin fyysinen kehomme – joogaolemuksemme ytimen puhtaus ja kirkkaus ovat peräisin puhtaasta Rakkaudesta. Kun kaiken turhan karsii pois, jää jäljelle vain tämä hetki. Tässä hetkessä puhtaimmillaan on totuus. Ja totuuden ytimessä on Rakkaus." - Jutta Niala, PranaSoul

Hintaan 1435€ sisältyvät: lennot, lentokenttäkuljetukset, lentoateriat, majoitus täysihoidolla, kaikki joogaohjelma ja päivittäiset patikoinnit sekä patikointi paikallisen oppaan ohjauksella, jossa tutustumme paikalliseen luontoon ja historiaan.

Kaikki matkaan liittyvät kysymykset ja sitovat ilmoittautumiset 31.1.2019 mennessä:

luci.soares@kymenmatkat.fi / www.kymenmatkat.fi

Joogaohjelmaan liittyvät kysymykset ja lisätiedot: jutta.niala@joogaolemus.fi

Joogan ohjaa Jutta Niala, joka on Sertifioitu Vijnana joogaopettaja ja joogastudio Olo-Tilan omistaja.

Jutalla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

Lisää tietoa Jutan työstä ja Vijnana joogasta löydät: www.joogaolemus.fi

