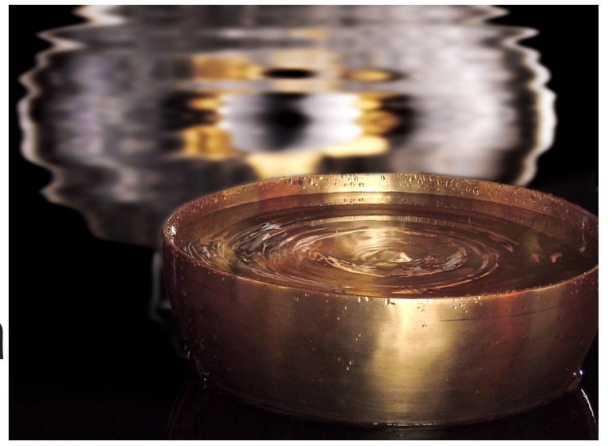




## JOULUKUUN OLO-SOINTU

"HILJAISUUDEN VOIMA  
Ja  
PYHÄT ÄÄNET"

Sunnuntaina 16.12.2018  
OLO-TILASSA KLO 18 - 20  
BY JUTTA



## Joulukuun Olo-Sointu hellii kehoa, mieltä ja sielua

### "Hiljaisuuden voima ja pyhät äänet" Olo-Sointu tunti

On meditatiivinen matka joogaviisauteen äänien harmonisessa maailmassa.

Ääni on moniulotteinen alkuelementti. Se voi olla voimauttava, virkistävä, rauhoittava, maadoittava ja nostattava. Meillä jokaisella on oma ainutlaatuinen äänemme.

Illan aikana matkaamme elämykselliselle äänimatkalle oman äänen parissa.

Tutustumme pyhiin sanoihin ja pääsemme kokemaan niiden resonointia olemuksessamme.

Ääni ja hiljaisuus kutovat kauniin rytmin iltaamme - hiljaisuuden syli luo läsnäolon voimaa ja syventää pyhyiden tilaa.

Hienovarainen harjoittelu sisältää lisäksi mudria ja meditatiivista liikettä.

Illan lopuksi nautimme "Sointukylvystä", joka on äänien resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus. Harmoninen äänimaailma 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 eheytyksen voiman.

### Lämpimästi tervetuloa hiljentymään ja voimaantumaan äänen ja hiljaisuuden parissa

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

**Aika:** sunnuntaina 16.12.2018 klo 18 – 20

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

**Hinta:** 30€

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Äänimaljakuva: Peter Hess Institute

**HUOM:** kannattaa ilmoittautua pian, tämä traditionaalinen joulunajan Olo-Sointu täyttyy nopeasti!

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus