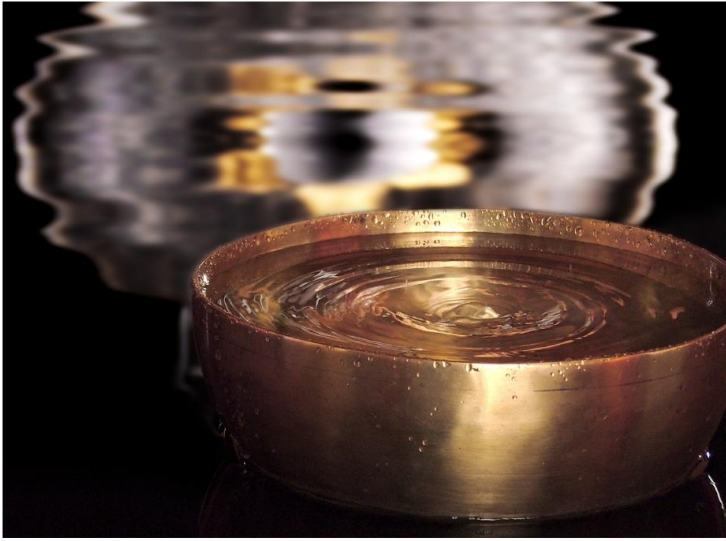


OLO-SOINTU ILLAT KEVÄT 2019  
"Alkuelementtejä"  
hiljaisuus - hengitys - ääni



JOOGASTUDIO OLO-TILASSA  
sunnuntaisin 27.1. 31.3. ja 28.4.2019

Hiljaisuudesta äänien harmoniaan – tietoisuuden sylistä hengityksen voimaan

**Olo-Sointu iltojen kevät on pyhitetty alkuelementeille – hiljaisuudelle, hengitykselle ja äänelle.**

Jokainen ilta on meditatiivinen matka joogaviisauteen äänien harmonisessa maailmassa.

Hiljennymme meditaatioissa, aukaisemme kehoa meditatiivisella liikkeellä.

Toteutamme hienovaraisia ja luovia energisoivia harjoituksia, voimaannumme ääniharjoituksissa.

**Vayu -harjoitusten avulla aistimme Prana- eli energiakehoa, syvennämme Pranayama- eli hengitysharjoituksia ja saamme kokea kehomme sisäisen energialinjan juurialueelta päälle.**

Hienovaraiset energiharjoitukset sisältävät myös mudrien käyttöä teeman mukaisesti.

Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen viisauden voiman.

Monipuolisissa syvävenytyksissä ja lempeissä luovissa liikkeissä käytetään kehon eri alueiden kanssa resonoivia äänimaljoja, joiden soinnut syventävät liikkeiden vaikutusta.

**"Sointukylpy" on äänen resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus.**

Äänien harmoninen maailma 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.**

Kaikki illat ovat ainutlaatuisia ja yksilöllisiä kokonaisuuksia, jotka on räätälöity eri alkuelementtien teemoihin – hiljaisuus – hengitys – ääni.

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

**Aika:** sunnuntaisin 27.1. 31.3. ja 28.4.2019 klo 18 – 20

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

**Hinnat:** 30€ / kerta, 3x yhteensä 75€

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saa maksutiedot.

**Äänimaljakuva:** Peter Hess Institute

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus