

# "KEHO-MIELI SYDÄNVIISAudessa" - VIJNANA JOOGARETRIITTI



VILLA SOFIA 14. - 16.6.2019

*"For some reason man can forget too easily that his original nature is innocence and love and a wide mind. But if a yearning arises in the heart, if a person recognizes the longing inside himself, the way begins to reveal itself to him. Many times practice reminds us of who we are."* Orit Sen-Gupta, "The Heart of Practice"

**Kesäisen luonnon sylissä syvälinen harjoittaminen johdattaa** meitä aistimaan, tiedostamaan ja kokemaan alkuperäisen olemuksemme kauneutta, viisautta ja iloa. Vijnana joogan periaatteet ja hengitykset toimivat kompassina keho-miellemme kartalla löytöretkellämme sydänviisaudessa.

**Viikonlopun monipuolinen harjoituskokonaisuus** syventää askel askeleelta keho-mielen matkaa. Meditaatiot, hengitysharjoitukset, oman äänen käyttö ja energettinen harjoittaminen aukaisevat tilaa ja herkkyyttä liikeharjoituksiin, joissa voi keho avautua ilmentämään olemuksemme hienovaraisuutta.

**Voimaannumme jakamisen piireissä**, joissa hiljaisuus syventää yhteistä tilaamme ja jaetut asiat kertaannuttavat sydänviisauden voimaa.

**Nautimme kauniista saariluonnosta ja lähdemme seikkailemaan** elämykselliselle aistimatkalalle elementtien parissa. Teemme harjoituksia myös luonnossa, Villa Sofiaan ympäröivä luonto on ainutlaatuinen.

**Kuuletko sydämesi kutsun seikkailuun sydänviisaudessa? Minä kuulin, siksi kutsun sinut mukaan <3**

**Retriitille mahtuu vain 12 osallistujaa**, saat ohjausta henkilökohtaisesti omaan harjoitukseesi. Koko retriittikeskus on varattu vain meidän käyttöömme.

**Mukaasi retriitille tarvitset** avoimen mielen ja halun syvälliseen harjoittamiseen. Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta. Harjoituskokonaisuus räätälöityy huomioiden jokaisen osallistujan kokemuksen ja taustan joogan parissa.

**Aika ja paikka:** 14. - 16.6.2019 pe klo 12 - su klo 15, Villa Sofia, Valhallantie 8, 10270 Barösund (Inkoo)

**Sitovat ilmoittautumiset 6.5.2019 mennessä ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

**Hinta / hlö:** majoitus täysihoidolla 225€, jooga ja muu ohjelma 270€.

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Ohjaaja:** Jutta Niala, Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, jolla on parinkymmenen vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus