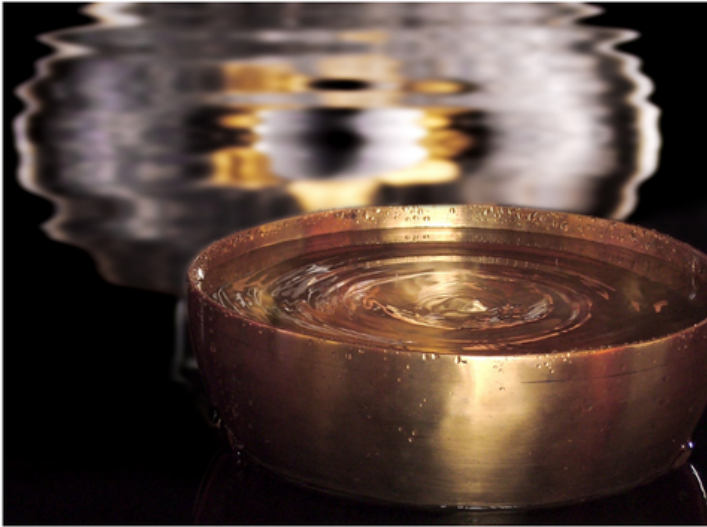


OLO-SOINTU ILLAT SYKSYLLÄ 2019  
"Alkuelementtejä"  
hiljaisuus - hengitys - ääni



JOOGASTUDIO OLO-TILASSA  
Sunnuntaisin 15.9. 17.11. Ja 15.12.2019



Sydämellisesti tervetuloa matkalle hiljaisuudesta äänien harmoniaan ja tietoisuuden sylistä hengityksen voimaan.

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

Jokainen ilta on meditatiivinen matka ikaikaiseen viisauteen äänien harmonisessa maailmassa.

**Toteutamme hienovaraisia ja luovia energisoivia harjoituksia ja voimaannumme alkuäänien soinnuissa.**

Aistimme energiakehoa ja kehomme sisäistä energialinjaa juurialueelta päälle. Syvennämme kokemusta hengitystietoisuusharjoituksilla.

Hienovaraiset energiaharjoitukset sisältävät oman äänen ja mudrien käyttöä teeman mukaisesti.

Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen viisauden voiman.

**Lempeissä luovissa liikkeissä käytetään 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.

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus



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

**Aika:** su 15.9. 17.11. ja 15.12.2019 klo 18-20

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

**Hinnat:** kaikki 3 iltaa yhteensä 75€, 30€ / kerta

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Äänimaljakuvat:** Peter Hess Institute