

# MATKALLA HILJAISUUTEEN TIETOISUUSTAITOJEN, JOOGAN JA CHI KUNGIN AVULLA

**9.-11.3.2012 Perjantaista klo 18  
sunnuntaihin klo 14**

**Paikka: Frantsilan Hyvän Olon  
Keskus, Hämeenkyrö**

*Syvennymme hiljentymisen, joogan, Chi Kungin ja muiden tietoisuustaitoharjoitusten avulla olemaan tietoisia nykyhetkessä.*

*Tietoisuustaidot johdattavat meidät tähän hetkeen, hetkeen jossa elämämme tapahtuu. Harjoitamme olemista nykyhetkessä, joka on ongelmaton. Opimme harjoituksia, joiden avulla hyväksyvä tietoinen läsnäolo voi tulla jokapäiväisen elämämme voimavaraksi.*

*Kurssin hinta on 180 e. Smartum-setelit ja Sporttipassi käyvät kurssimaksun maksamiseen. Täysihoito luomuvoittoisella kasvisruoalla (aamiainen, lounas, iltapäiväteet/kahvit ja illallinen) 136 e. Omat lakanat ja pyyhe mukaan.*

*Ohjaajina jooga- ja meditaatio-opettajat Marko Ojala ja Riitta Lusenius.*



*Ilmoittautumiset Aija Lento p. 040 5918 742 tai [aija.lento@frantsilanhyanolonkeskus.fi](mailto:aija.lento@frantsilanhyanolonkeskus.fi)  
24.2.12 mennessä. Varmista paikkasi maksamalla kurssimaksu 180€ 1.3.12 mennessä tilille  
Joogaterapia Harmonia 660100-1033851, viestiin Tietoisuustaidot Frantsila. Lisätietoja  
[info@joogaterapia.fi](mailto:info@joogaterapia.fi) tai 050 536 7226 (Riitta) tai 040 763 0281 (Marko). [www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi).*

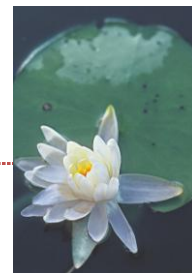
# MATKALLA HILJAISUUTEEN

## TIETOISUUSTAITOJEN, JOOGAN JA CHI KUNGIN AVULLA

---

**9.-11.3.2012** Perjantaista klo 18 sunnuntaihin klo 14  
**Paikka: Frantsilan Hyvän Olon Keskus, Hämeenkyrö**

---



### OHJELMA

#### PERJANTAI

KLO 17 ALKAEN	SAAPUMINEN JA HUONEIDEN JAKO
18	TERVETULOA – TIETOISEN LÄSNÄOLON RENTOUTTAVA JOOGA
19.15	ILLALLINEN
20	ILTAOHJELMA JA MEDITAATIO
21.30	HYVÄÄ YÖTÄ

#### LAUANTAI

KLO 7	AAMUVIRKKUJEN MEDITAATIO
8	AAMUJOOGA JA CHI KUNG
9.15	AAMIAINEN, VAPAATA <i>OLEMISTA</i>
11	MATKALLA HILJAISUUTEEN –TYÖPAJA 1
13	LOUNAS
15	AISTIKÄVELY METSÄRAUHAN MAJALLE
	ILTAPÄIVÄTEE JA -KAHVI
16.30	JOOGA JA SYDÄMEN JOOGAN SYVÄRENTOUTUS
18.30	ILLALLINEN
19.30	NAISTEN SAUNA / MIESTEN PIIRI JA RENTOUTTAVIA HOITOJA
	MIESTEN SAUNA / NAISTEN PIIRI JA RENTOUTTAVIA HOITOJA
21.30	HYVÄN YÖN MEDITAATIO
22	HYVÄÄ YÖTÄ

#### SUNNUNTAI

KLO 7	AAMUVIRKKUJEN MEDITAATIO
8	AAMUJOOGA JA CHI KUNG
9.15	AAMIAINEN, VAPAATA <i>OLEMISTA</i> JA <i>ULKOILUA</i>
11	MATKALLA HILJAISUUTEEN –TYÖPAJA 2
13	LOUNAS
14	HYVÄÄ KOTIMATKAA