

# JoogaMindfulness

---

**8 viikon kurssi sunnuntaisin 5.2.-1.4.2012 (ei 26.2.)**

**klo 19-20.30**

*Eerikinkatu 22, sisäpiha (Astangajoogatalo)*

*JoogaMindfulness on tietoisien läsnäolon kehoa ja mieltä kuuntelevaa lempeää klassista joogaa ja ohjattuja keskittymis- eli meditaatioharjoituksia ja hiljaisuutta.*

*Tietoinen läsnäolo johdattaa meidät tähän hetkeen, hetkeen jossa elämämme tapahtuu. Avaudumme kehon tuntemusten ja mielen havainnoinnin avulla kaikille kokemuksillemme. Harjoittelemme hyväksyvää läsnäoloa hetkestä toiseen.*

*Kurssi sopii jatkokurssiksi 8-viikon Tietoisuustaidot ja jooga stressinhallinnan tukena -kurssin käyneille tai tietoisien läsnäolon menetelmään muutoin jo tutustuneille.*

*Ohjaajana VTL, joogaterapeutti Riitta Lusenius.*

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!**



**[www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi)**

---

**Kurssin hinta 120e. Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset 90e.  
Smartum-setelit ja SporttiPassi käyvät. . Ilmoittaudu mukaan [info@joogaterapia.fi](mailto:info@joogaterapia.fi).**