

HYVÄKSYVÄN TIETOISEN LÄSNÄOLON LAUANTAI - RETRIITTI

11.2.2012 klo 9-15.30

Sport Henrik, Henrikinkatu 4

Tietoisuustaidot ja tietoisien läsnäolon joogaharjoitus vähentävät stressiä ja auttavat elämään täydemmin tässä hetkessä.

Päivä sisältää hiljaisia hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksia, erilaisia keskittymis- ja hiljentymisharjoituksia ja tietoisien läsnäolon joogaa. Pidämme tunnin ruokatauon, jolloin voi nauttia omia eväitä tai käydä syömässä lähellä olevissa ruokapaikoissa.

Päivän hinta opiskelijoilta 20e, yliopiston henkilökunnalta 30e ja muilta 50e. Smartum-setelit käyvät.

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

Tervetuloa kokemaan syvenevää läsnäoloa ja tässä hetkessä elämistä!



Ilmoittautumiset: info@joogaterapia.fi

Tietoisuustaidoista ja joogasta lisää www.joogaterapia.fi.
