

# HYVÄKSYVÄN TIETOISEN LÄSNÄOLON LAUANTAI - RETRIITTI

---

**17.3.2012 klo 9-16**

***Ruissalon kylpylässä***

---

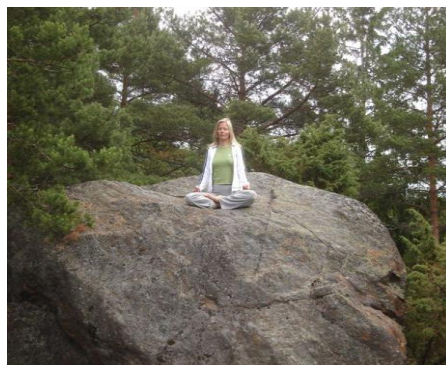
*Tietoisuustaidot eli Mindfulness ja tietoisien läsnäolon joogaharjoitus vähentävät stressiä ja auttavat elämään täydemmin tässä hetkessä.*

*Päivä sisältää hiljaisia hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksia sisällä ja ulkona, erilaisia keskittymis- ja hiljentymisharjoituksia ja tietoisien läsnäolon joogaa. Pidämme tunnin ruokatauon, jolloin voi nauttia omia eväitä tai lounastaa kylpylän kahviossa tai lounasbuffetissa.*

*Päivän hinta on 50 e. Smartum-setelit ja SportPassi käyvät.*

*Ohjaajana VTL, joogaterapeutti Riitta Lusenius.*

*Tervetuloa kokemaan syvenevää läsnäoloa ja tässä hetkessä elämistä!*



***Ilmoittautumiset: [info@joogaterapia.fi](mailto:info@joogaterapia.fi)***

***Tietoisuustaidoista ja joogasta lisää [www.joogaterapia.fi](http://www.joogaterapia.fi).***

---