



LÄSNÄOLOTIETOISUUS TIENÄ STRESSITTÖMÄMPÄÄN JA TASAPAINOISEMPAAN ELÄMÄÄN

Opettaja: Sisar Thieu Nghiem

Oletko sinä kova stressaaja? Stressaannutko ilman syytäkin? Huolestutko herkästi ja koetko stressin fyysisenä jännitystilana. Tule oppimaan mindfulness –harjoittamisen kautta hyödyntämään tietoista hengitystä ja mielen ja kehon yhteyttä haastavissa tilanteissa. Sekä nauttimaan ryhmässä meditoimisesta ohjauksella. Kurssi on seitsemästä kerrasta koostuva kokonaisuus, johon satunnaisesti osallistuvatkin ovat oikein lämpimästi tervetulleita, eikä kurssi vaadi aikaisempaa kokemusta meditaatiosta

TI 30.5.2017 klo 16.30–17.45

TI 6.6.2017 klo 16.30–17.45

TI 13.6.2017 klo 16.30–17.45

TI 20.6.2017 klo 16.30–17.45

TI 1.8.2017 klo 16.30–17.45

TI 8.8.2017 klo 16.30–17.45

TI 15.8.2017 klo 16.30–17.45

OHJELMA

16.30–17.15 Ohjattu istumameditaatio 20', sisäkävelymeditaatio 10', itse ohjautuva istumameditaatio 15'

5' tauko

17.20–17.45 Luento, kysymykset ja vastaukset, sekä harjoituskokemuksista jakaminen

HINTATIEDOT 4 kerran kurssi (30.5.–20.6.) **50 eur.** 3 kerran kurssi (1.8.–15.8.) **40 eur** tai koko kesän kurssi (7 kertaa) **80 eur.** Kertamaksu **15 eur.**

ILMOITTAUTUMINEN www.joogahuone.fi tai ma-to klo 11–14 puh. 044–215 2523



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

