



Mandalan luominen

Tule viettämään luovaa aikaa
taidekasvattaja - kuvittaja - joogaohjaaja
Meri Mortin kanssa Joogahuoneelle
su 25.11. klo 12.00–15.00
Hinta jäsenille 40€ / ei jäsenille 45€

Yhteisen sunnuntaipäivän aikana luomme oman uniikin SYDÄNCHAKRA-mandalan. Opit mandalan syntymisen meditatiivisen prosessin jota voit myöhemmin toistaa uusien mandaloiden luomisessa yksin tai ystävien seurassa.

Mandalan luominen on rituaali. Aluksi liikumme vapaasti ja liikutamme sisäisiä vesiämme. Vesi on luovuuden elementti ja sen energia tukee päivämme tarkoitusta. Luovuuttamme ohjaa tunteet ja sisäinen, kenties piilossa oleva tieto ja taito. Mandalan luominen on meditatiivista ja sen tekemisellä on mieltä balansoiva ja parantavia vaikutuksia. Mandalan työstäminen on myös prosessi, joka voi tuoda ilmi alitajunnasta nousevia teemoja...

Mandalat ovat myös kauniita ja niiden tekemisestä voi nauttia puhtaasti visuaalisesta näkökulmasta! :)

Et tarvitse aikaisempaa taidekokemusta, käymme yhdessä läpi Sydänchakra-mandalan syntymisen rituaalin vaihe vaiheelta.

ILMOITTAUTUMISET Puh.päivystys 044 215 2523
ma-to klo 11–14, www.joogahuone.fi



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

