



INNOSTU ELÄMÄSTÄ!

KEHDON PERINTEINEN KESÄLOMARETRIITTI FRANTSILAN HYVÄN OLON KESKUKSESSA 1. – 4.7.2019

AKTIIVINEN KIINNOSTUS MERKITYKSELLISESTÄ TULEVAISUUDESTASI

Elämä on innostava asia, mahtava lahja ja mahdollisuus. Miten omassa arjessa, teoissa ja valinnoissa voi olla yhteydessä raikkaaseen, elinvoimaa lisäävään, sisäiseen tuleen? Joogassa tätä elementtiä kutsutaan termillä Tapa. Tämä laatu auttaa meitä jatkamaan ja olemaan läsnä silloinkin, kun on haastavaa. Rytmillä ja innostuksella on yhteys, ja kun löydämme sen, meillä on mahdollisuus nauttia luontaisesta voimastamme ja aikaansaavasta aktiivisuudestamme.

Retriittiohjelma koostuu kundaliinijoogasta, pari- ja ryhmäharjoituksista, dynaamisesta meditaatiosta, Gong-rentoutuksista, mantra- ja musiikkihetkestä ja hyvästä seurasta aidossa ja rauhallisessa ympäristössä herkullisen ruoan, yrttisauunan ja kokoneiden opettajien parissa. Levollisessa ympäristössä mieli saa rauhoittua ja voimme antaa harjoitusten vaikutusten mennä syvälle itseemme.

Opettajat Emilia Jagat Prem ja Tommi Charanpal ovat kokeneita retriittien vetäjiä, joogeja, jalat maassa kulkevia henkisiä ihmisiä ja opettajia. He ovat mm. Kundaliinijooga-

opettajakouluttajia (KR1), Enneagrammiohjaajia (E1F) ja Integraalipsykologian fasilitaattoreita (EWP). He ovat yhdessä perustaneet Kehto Koulun - nykyaikaisen henkisen koulun, jonka pääopetusohjelma on 1-5 vuotta kestävä Vapaa Tie koulutus. Kehto järjestää myös kundaliinijoogaopettajakoulutusta Suomessa ja Portugalissa.

Kokemuksesta tiedämme, että jatkat kesääsi retriitin päätteeksi entistä elinvoimaisempana, lempeästi eheytyneenä ja avoimena elämän mahdollisuuksille.

AIKA: Aloitus ma 1.7. kello 12.30 ja päätös to 4.7. kello 15.00.

HINTA: 450 euroa aikuiselta, lapset 190 euroa. Lapsille osaaikaista ohjattua toimintaa. Hinnat sisältävät kaiken opetuksen ja harjoitukset sekä täysihoidon maukkaalla kasvisruoalla Frantsilan ryhmähuoneissa lempeässä ilmapiirissä.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET: ilmoittaudu 17.6.2019 mennessä, emilia@kehtokoulu.fi tai puh. 050 3050536, www.kehtokoulu.fi

PAIKKA: Frantsilan Hyvän Olon Keskus, Hämeenkyrö.

Lämpimästi tervetuloa! SAT NAM.