



RAUHAA

ANNA RAUHAN LASKEUTUA MANTROJEN AVULLA

Pääsiäisretriitti Frantsilassa 10.4.-12.4.2020

Kehto Koulun perinteisellä pääsiäisretriitillä tutkimme tällä kertaa Rauhaa. Rauha on jotain, joka laskeutuu, kun olemme saaneet itsemme hiljentyneeseen tilaan. Hiljentymiseen päästäksemme käytämme tällä retriitillä Mantroja ja mm. Gongin äänen värähtelyä.

Sydämessä asuva hiljaisuus on täynnä Naadia, pyhän alkuperämme ja totuuden värähtelyä. "Man" tarkoittaa mieltä, "tra" värähdettä. Kun saamme hengen värähtelemään mieleemme ja mieleemme laskeutumaan kehoomme, täyttyvät mielemme, sydämemme ja kehomme Rauhasta.

Retriittiohjelma koostuu alustuksista ja inspiroivista luennoista, kundaliinijoogasta, aamusadhanoista, mantra- ja musiikkihetkistä, Gong-rentoutuksista ja meditaatioista. Sekä hyvästä seurasta aidossa ja rauhallisessa ympäristössä herkullisen ruoan, yrttisaunan ja kokoneiden opettajien parissa.

Charanpal Singh on Kehto Koulun perustaja ja kokenut henkisyiden opettaja. Hän on kundaliinijoogaopettaja-kouluttaja, Karam Kriya -valmentaja ja mantramuusikko sekä julkaissut yhdessä kehtokoululaisten kanssa kundaliinijoogan aamuharjoituksen mantroista koostuvan Sadhana Garden -levyn (2017).

Riikka Sarabjoti on Kehto Koulusta valmistunut KRI-hyväksytty kundaliinijoogaopettaja sekä pian valmistuva Vapaa Tie -opettaja. Riikka on taitava ja kaunisääninen laulaja ja muusikko, joka on laulanut useammankin tunnetun yhtyeen ja artistin kanssa. Hän opettaa viikotunneilla kundaliinijoogaa ja erilaisia itsetuntemuksen työpajoja Sola-Salissa Karkkilassa.

Kehto Koulu on nykyaikainen henkinen koulu ihmisille ja yrityksille. Kehto Koulun pääohjelma on 1-5 vuotta kestävä Vapaa Tie koulutusohjelma. Kehto järjestää KRI-hyväksyttyä kundaliinijoogaopettajakoulutusta Suomessa ja Portugalissa sekä viikotunteja, työpajoja ja retriittejä.

AIKA: perjantai 10.4.2020 kello 12.00 – sunnuntai 12.4.2020 kello 15.00.

PAIKKA: Frantsilan Hyvän Olon Keskus, Hämeenkyrö

HINTA: 350 euroa (sis alv.) sisältäen majoituksen ja täysihoidon ryhmähuoneissa.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT (1.4.2020 mennessä):
Riikka Sarabjoti Lehtonen, lehrii@gmail.com tai
040 960 7504 sekä info@frantsilanhyanolonkeskus.fi
/Aija Lento.