

KEHDON PERINTEINEN KESÄLOMARETRIITTI  
FRANTSILASSA 5. - 8.7.2021

# MUUTOKSEN MESTARI



**KEHTO**  
www.kehtokoulu.fi





**TÄNÄ VUONNA KEHDON KESÄRETRIITILLÄ** olemme muutoksen äärellä, keskellä ja ympäröiminä. Muutos on vääjäämätön osa elämän luonnetta, ja kohtaamme sen jokaisena päivänä kaikkialla. Välillä janoamme muutosta, välillä se pelottaa tuntemattomilla askelillaan. Tällä retriitillä tutkimme omaa suhdettamme muutokseen – missä antaudumme, missä vastustamme, missä pelkäämme, missä luotamme, missä ilahdumme, missä pahastumme. Harjoittelemme rentouttamaan syvimpiä kerroksiamme, jotta elämä löytäisi elävän, muuttavan polkunsa ilmaisumme ja olemisemme kautta.

Retriittiohjelma koostuu kundaliinijoogasta ja dynaamisista meditaatioista, alustuksista ja luennoista, kokemuksellisista harjoituksista, mantra- ja musiikkihetkestä sekä hyvästä seurasta, rauhallisessa ympäristössä, herkullisella kasvisruualla ja yrttisaunalla höystettynä.

Emilia Jagat Prem ja Charanpal Singh ovat kokeneita retriittien vetäjiä, joogeja ja aikuisia, jalat maassa olevia henkisiä ihmisiä ja opettajia. He ovat molemmat Kundaliinijoogaopettajia ja -opettajakouluttajia (KR1), Enneagrammi-ohjaajia (E1F) ja Integraalipsykologian fasilitaattoreita (EWP). He ovat yhdessä perustaneet Kehto Koulun, nykyaikaisen henkisen koulun. Kehto Koulun pääohjelma on 1-5 vuotta kestävä Vapaa Tie -koulutusohjelma. Kehto järjestää myös KR1-hyväksytyä kundaliinijoogaopettajakoulutusta sekä retriittejä, työpajoja ja viikkotunteja.

Kokemuksesta tiedämme, että lähdet jatkamaan matkaasi tämän retriitin päätteeksi entistä elinvoimaisempana, hiljaisesti eheytyneenä, avoimena elämälle ja itsellesi.

**AIKA:** Kesäretriitti alkaa maanantaina 5.7. kello 12.30 ja päättyy torstaina 8.7. kello 15.00. **HINTA:** 460 euroa per henkilö. Hinnat sisältävät kaiken opetuksen ja harjoitukset, sekä täysihoidon; majoituksen ryhmähuoneissa ja maukkaan kasvisruoan Frantsilan Hyvän Olon Keskuskeskuksen lempeässä ilmapiirissä. **PAIKKA:** Frantsilan Hyvän Olon Keskus, Hämeenkyrö. [www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi](http://www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi). **SITOVAT ILMOITTAUTUMISET:** 15.6.2021 mennessä. **LISÄTIEDOT:** emilia@kehtokoulu.fi tai 050 3050536. **OPETTAJAT:** Emilia Jagat Prem Vasko-Kujala ja Tommi Charanpal Singh Kujala, Kehto Koulu

*Lämpimästi tervetuloa!*