



KIRKAS JA SELKEÄ MIELI

Pitkä meditaatiopäivä Helsingissä

Lauantaina 18.3.2023 kello 9:00–18:00

Teemme päivän aikana kuusi eri meditaatiota liittyen kirkkaan mielen teemaan. Meditaatiot ovat kundaliinijoogaperinteen mukaisia ja dynaamisia - käytämme hengitystä, mantraa ja mudria keskittymisen apuna. Meditaatiossa ollaan yhteensä noin kuusi tuntia. Kokemus koko päivän mittaisesta meditaatiosta on ainutlaatuinen ja alitajuntaa syvästi puhdistava. Tilaisuus on avoin kaikille meditaation harjoittajille. Päivä vietetään hilaisuudessa. Harjoitusten välissä pidetään aina lepotauko ja lopussa on tilaa keskustelulle ja jakamiselle.

Meditaatiopäivä on KRI:n hyväksymä ja korvaa tarvittaessa White Tantra -meditaation kundaliinijoogaopettajiksi opiskeleville. **Varaa paikka hyvissä ajoin - mukaan mahtuu vain 10 meditoijaa!** Osa paikoista on varattu kundaliinijoogaopettajakoulutusta käyville.

Harjoitukset ohjaa kundaliinijoogan opettajakouluttaja Jagat Prem Kaur.

Aika: Lauantaina 18.3.2023 kello 9:00–18:00

Paikka: Daya, Helsingin Punavuoressa

Hinta: 80 euroa (sis. alv.) Hintaan kuuluu kevyt kasviskeittolounas ja teet

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Viimeistään 2.3.2023 Emilia Vasko-Kujala, Kehto Koulu emilia@kehtokoulu.fi / puh. 050 3050 536