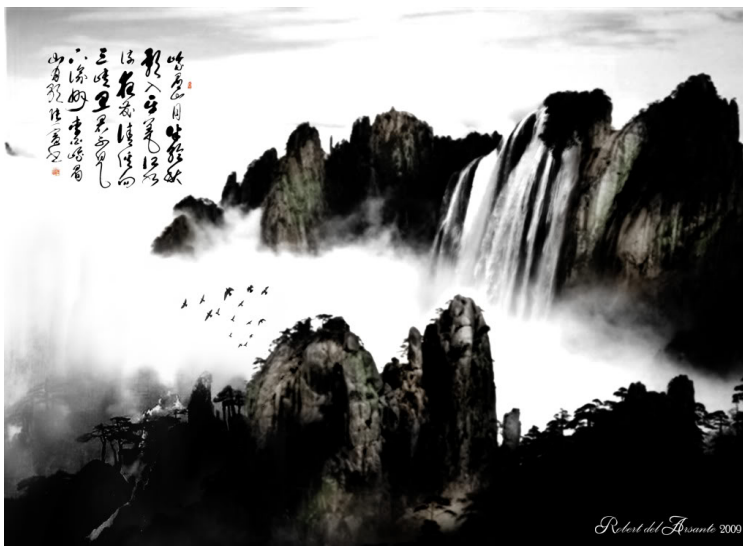


Meditaatiota, tasapainottavia liikkeitä, ääntä, energian tuntemista ja vahvistamista

Kuopiossa 27.10 – 29.10.2023



Ohjaajana Jukka-Pekka Lilja

Viikonloppuna luvassa monipuolisesti itseään kuulostelevia harjoitteita chi kungista ja taojoogasta mieltä, kehoa ja energiaa aukaisevan ja tasapainottavan parissa.

Luvassa siis mm. meditaatiota, energian harmonisointia, meridiaanliikkeitä, hymymeditaatiota ja äänen käyttöä osana sisäistä harjoittelua. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita eli tervetuloa mukaan rentoon ja ajatuksia herättävään viikonloppuun.

Ohjaaja Jukka-Pekka Lilja on opiskellut ja harjoittanut Taojoogaa vuodesta 1986 lähtien. Hän on opiskellut Taojoogaa monen eri opettajan johdolla, joista tärkeimpiä ovat olleet Juan Li, Mantak Chia, Chungliang al Huang ja Michael Winn. Hän on mestari Mantak Chian valtuuttama Universal Tao -ohjaaja ja Vitaalishiatsu-hierojakoulun pääopettaja.

Ilmoittautumiset: Tarmo 040 9632 709 ja tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Harjoitusajat:

PE 27.10 klo 18.00 – 20.30
LA 28.10 klo 12.00 – 14.30 ja
klo 16.00 – 18.30
SU 29.10 klo 9.00 – 12.45

Hinta:

Koko leirin hinta 130.-
Perjantai 30.-, lauantai 80.-
Sunnuntai 40.-
Hinnat sisältävät Alv:n

Harjoituspaikka:

Kuopion Ashtangajoogasali
Tulliportinkatu 19

www.polkuisaiseseenharjoitteluun.com