

Retriitti: Joogaa ja hiljaisuuden tanssia

Retriitti merkitsee erilleen vetäytymistä levon ja rauhan löytämiseksi ja kirjoittamisen kautta voimme sanoittaa kokemustamme. Hiljaisuuden retriitissä vapaudumme virikkeiden ruuhkasta. Kysymme itseltämme: ”Mitä minulle kuuluu? Mitä minä tarvitsen?”

Hiljaisuuden tanssit ovat meditatiivisia, ihmisen henkisiä voimavaroja herätteleviä tansseja. Tanssimme itsellemme emme esiintyäksemme. Opimme läsnäoloa ja samalla pääsemme kosketuksiin oman sisimpämme kanssa. Ohjatut tanssit ovat yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia.

Retriitti alkaa maanantaina 21.10. klo 18.00 yhteisellä illta-aterialla, sitä ennen on majoittuminen yhden hengen huoneisiin.

Alussa tapahtuvan vapaamuotoisen keskustelun ja ohjauksen jälkeen laskeudumme vähitellen hiljaisuuden syliin. Retriitti päättyy torstaina 24.10. lounaan jälkeen, klo 13.

Retriitin yhdessäoloa sävyttää hiljaisuus. Osallistujat eivät keskustele keskenään. Jos jokin kysymys tai oman elämän tilanne askarruttaa mieltä, on mahdollista varata kahdenkeskinen keskusteluaika ohjaajalta.

Päivärytmimme on yhteinen, se tukee ajelehtivää mieltämme. Myös keskinäisen yhteyden tähden on hyvä osallistua kaikkiin yhteisiin tilanteisiin.

*Retriitti koostuu meditatiivisesta hiljaisuuden tanssista, joogasta ja ohjatuista kirjoitushetkestä. Retriitin kantavana ajatuksena on **sisäisen rauhan ja ilon askeleet**.*

Jo kotona voit valmistautua retriittiin siten, että valmistat perheesi ja ystäväsi niin, että voit hyvällä omallatunnolla pitää puhelimen kokonaan suljettuna retriitin ajan.

Retriitissä on varattu lyhyitä hetkiä kirjoittamista varten. Kirjoitamme yhdessä ”Progoff- metodilla” hiljaisuuden herättämiä ajatuksia. Ota siis kirjoitusvälineet ja vihko mukaasi. Halutessasi voit ottaa tanssia varten nahkapohjaiset tossut. Herätyskello on hyvä ottaa mukaan myös, jos mahdollista.

Retriitti ma 21.-to 24.10.2019
Marita Laaksonen, jooganopettaja SJJ®
tanssinohjaaja
Helena Turja, jooganopettaja SJJ®
retriitinohjaaja



Retriitin ohjelma

Maanantai 21.10.

18.00	päivällinen
19.00	kurssin johdanto joogaharjoitus

tiistai 22.10. ja keskiviikko 23.10.

7.00	herätys
7.30	joogaharjoitus
9.00	aamiainen
11.15	virikepuhe, kirjoittaminen
11.45	hiljaisuuden tanssi
13.00	lounas lepoa, ulkoilua
16.00	joogaharjoitus
18.00	päivällinen
19.30	hiljaisuuden tanssi
20.30	kirjoittaminen

torstai 24.10.

7.00	herätys
7.30	joogaharjoitus
8.45	aamiainen
9.45	hiljaisuuden tanssi
10.45	kirjoittaminen ja lopetus
12.00	lounas

*Tervetuloa
hiljentymään, lepäämään ja uudistumaan*