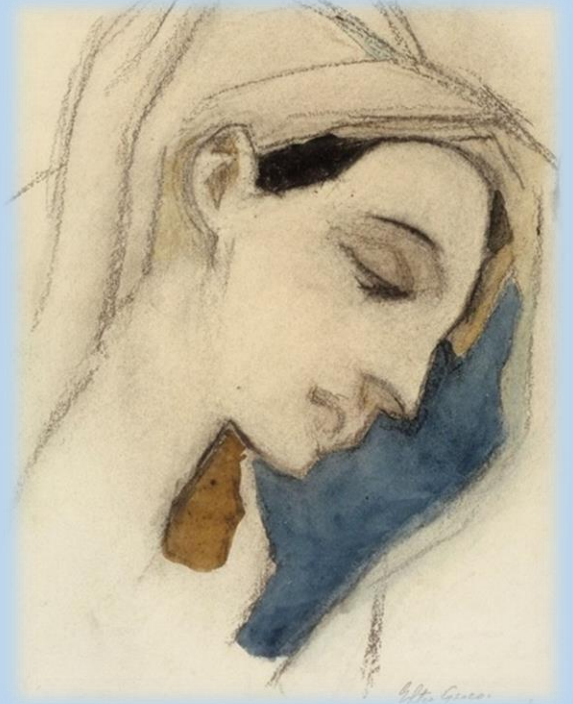


*Marita Laaksonen, jooganopettaja SJL®
tanssinohjaaja
Helena Turja, jooganopettaja SJL®
retriitinohjaaja*



*Hiljaisuudenretriitti
paaston aikaan
pe 26. - su 28.2.2021*

Joogaa ja hiljaisuuden tanssia

Retriitti merkitsee erilleen vetäytymistä rauhan ja levon löytämiseksi. Hiljaisuuden retriitissä vapaudumme virikkeiden ruuhkasta. Kysymme itseltämme: ”Mitä minulle kuuluu?” Kirjoittamme kokemuksiamme Progoff-kirjoitusmetodin avulla. Virikepuheissa teemme matkaa paaston ajassa.

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. Retriitin hinta alkaen 200€ .

*Yhteystiedot: Suomen Joogaopisto
Taipaleentie 122, 43100 SAARIJÄRVI
puh. (014) 421 670 [opisto\(at\)joogaliitto.fi](mailto:opisto@joogaliitto.fi)*