



AMRITA-JOOGAKURSSIT

TAMPERE perjantaina 26.2. klo 18.00-20.00 Om Yoga -koululla (Verkatehtaankatu 12). Hinta 20 €.

HELSINKI lauantaina 27.2. klo 10 - 16.30 Arbetets Vänner-yhdistyksen juhlasalissa (Annankatu 26). Hinta 35 €, sis. kevyen välipalan sekä kahvi- ja teetarjoilun.

Kursseilla tehdään joogaharjoituksia, meditaatioharjoitus ja Helsingissä on myös satsang eli puhe henkisestä aiheesta. Opettajana toimii Amman ashramissa asuva Rebekka 'Gunavati' Roininen.

Kurssilla opitaan Amrita-jooga -versio aurinkotervehdyksestä sekä joitakin helppoja klassisia asanoita. Myös aloittelijat ovat tervetulleita.

Amrita-jooga on Amman ashramissa Intiassa kehitetty hatha-joogan muoto. Se on integroitu joogaharjoitus, joka yhdistää muinaisen joogaopetuksen nykypäivän tarpeisiin. Harjoituksen avulla laajennamme tietoisuuttamme, harjoitamme mielen tyyneyttä ja saamme esiin meissä olevia voimavaroja. Asanoita opetetaan antaumuksellisina harjoituksina, joiden innoituksen lähteenä ovat Amman henkiset opetukset.

Kurssimaksu maksetaan Suomen Amma-keskus ry:n tilille
FI06 1572 3000 3344 41, viitenumero 4514.

Ilmoittautuminen 24.2. mennessä oheisten linkkien kautta.

TAMPERE <https://fs4.formsite.com/ammafi/form12/index.html>

HELSINKI <https://fs4.formsite.com/ammafi/form18/index.html>

Lämpimästi tervetuloa osallistumaan!

Tiedustelut 040-529 5593 (Pertti Jääskä)

Järjestäjä Suomen Amma-keskus ry