



AMRITA JOOGA-KURSSIT

TAMPERE pe-la 29. - 30.6. klo 17.00-20.00 Olotila Moyo, Tuomiokirkonkatu 1.
Hinta 25 €.

HELSINKI pe-su 13. – 15.7., pe klo 18 – 20, la-su klo 10 – 15 Joogakoulu Shantissa
(Runeberginkatu 43). Hinta 50 €, sis. kahvi- ja teetarjoilun ja pientä välipalaa.

Kursseilla tehdään joogaharjoituksia, meditaatioharjoitus ja Helsingissä katsotaan video Amman hyväntekeväisyystoiminnasta.

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 molemmille kursseille viimeistään 22.6. mennessä oheisten linkkien kautta.

TAMPERE <https://fs4.formsite.com/ammafi/form21/index.html>

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

Lämpimästi tervetuloa osallistumaan!

Tiedustelut 040-529 5593 (Pertti Jääskä), perttijaaska@hotmail.com

Järjestäjä Suomen Amma-keskus ry