

# JOOGA & MEDITAATIO

## Kesärettriitti 4.-7. heinäkuuta Kreivilän kartanossa

- Ajalla 4.-7. heinäkuuta, torstai iltapäivästä sunnuntai iltapäivään
- Kreivilän kartano-kurssikeskus, Kreiviläntie 219, 31110 Matku (Forssa)
- Hinta koostuu osallistumismaksusta 145 € + täysihoitomaksusta majoitustavasta riippuen 105-180 € (telttailu on edullisin ja 1-2 hengen huone kallein), eli yhteensä 250-325 €, osallistumismaksu maksetaan etukäteen Skandinaaviselle jooga- ja meditaatiokoululle, täysihoitomaksu maksetaan Kreivilään (osallistumismaksu työttömät, opiskelijat, eläkeläiset 130 €)
- Ilmoittautuminen on sitova kurssin toteutumisen takaamiseksi 12/6 mennessä, jolloin myös osallistumismaksu maksetaan. Jos osallistumisen peruun veloitetaan 100 €. Jos kurssi peruuntuu palautetaan koko osallistumismaksu.
- Ilmoittauduttuasi saat kutsukirjeen tarkemmin tiedoin.

Kurssipaikka: Kreivilän kartano-kurssikeskus sijaitsee Matku-järven rannalla Forssan ja Urjalan välillä, tarkka osoite on Kreiviläntie 219, 31110 Matku. Vapaa-aikana on mahdollista nauttia luonnosta, uimisesta ja saunasta. Majoitusmahdollisuuksia on telttailusta yhden hengen huoneeseen. Alle 25 vuotiailla ja opiskelijoilla on mahdollisuus edullisempaan majoitukseen. Täysihoitomaksuun sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen, herkullista kasvisruokaa. Tutustu tarkemmin majoitusvaihtoehtoihin Kreivilän omilla sivuilla kreivila.fi. Jos otat mukaasi lapsen, näet Kreivilän sivuilta mitä majoitus maksaa (iästä riippuen). Jos mukana seuraa opetusaikoina silmälläpitoa kaipaavaa jälkikasvua, eikä mukana ole omaa hoitajaa, kysy lapsenvahtimahdollisuudesta erikseen Agnidharalta.

Joogaretriitti on prosessi, jonka kaikki eri osa-alueet täydentävät toisiaan: klassinen jooga, hengitysharjoitukset, syvärentoutus, meditaatio, karmajooga ja vapaa-aika. On tärkeää että olet mukana alusta loppuun asti ja osallistut kaikkeen. Saapuminen torstaina klo 16-17, majoittuminen, illallinen, ja ruoansulattelun jälkeen illan ohjelma sisältäen kevyen fyysisten harjoitusten ohjelman ja meditaation.

Perjantai ja lauantai näyttävät suurin piiretin tältä:

klo 7-8.45 Jooga ja hengitysharjoitukset

klo 9.00 Aamiainen ja karmajooga eli auttaminen käytännön askareissa

klo 10.45-12.00 Rentoutus ja meditaatio

klo 12.00 Lounas ja vapaa-aika

klo 16.15-18 Jooga ja meditaatio

klo 18 Illallinen ja vapaa-aika

klo 20.30-21.30 Iltaohjelma esim. esitelmä tai meditaatio

Sunnuntai jatkuu lounaaseen asti samalla aikataululla ja ennen kotiinlähtöä kokoonnutaan vielä kysymysten ja vastausten äärellä ja päätetään retriitti meditaatioon.

Retriitillä opettaa Agnidhara. Hän on ollut Swami Janakanandan oppilaana vuodesta 1995 ja opettanut siitä lähtien Skandinaavisen jooga- ja meditaatiokoulun eri osastoilla. Vuodesta 2007 hän on opettanut Helsingissä.

Hoida kaikki käytännön asiasi etukäteen niin että voit olla käyttämättä puhelinta retriitin aikana, tai ainakin minimoida puhelimen käytön. Jätä kaikki muut mediavempaimet kotiin.

Olitpa aloittelija tai kokenut joogan harjoittaja tule avoimin mielin mukaan tähän prosessiin, joka vahvistaa kykyäsi olla läsnä ja kokea, ja tuo tarmoa ja selkeyttä arkipäivääsi.

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen:**  
**045 1366 689 • [info@joogameditaatio.fi](mailto:info@joogameditaatio.fi)**  
**[www.joogameditaatio.fi](http://www.joogameditaatio.fi)**

