



YTIMEN ÄÄRELLE

**Pitkä meditaatiopäivä Helsingissä
Sunnuntaina 7.12.2025 kello 9:00–18:00**

Tule saattamaan loppuun vuosi 2025 ja mielen prosessit kundaliinimeditaation keinoin. Meditaatiopäivään kuuluu 6 eri kundaliinijoogaperinteen mukaista meditaatiota ja vietämme päivän hiljaisuudessa. Meditaatiot ovat dynaamisia eli käytämme monipuolisesti hengitystä, mantraa ja mudria keskittymisen apuna. Meditaatiossa ollaan yhteensä noin kuusi tuntia. Kokemus koko päivän mittaisesta meditaatiosta on ainutlaatuinen, alitajuntaa syvästi puhdistava ja läsnäoloa lisäävä. Päivän myönteiset vaikutukset tuntuvat pitkään.

Tilaisuus on avoin kaikille meditaation harjoittajille. Erityistä kokemusta kundaliinijoogasta ei tarvita. Meditaatioharjoitusten välissä pidetään lepo- tai lounastauko. Lopussa puramme hiljaisuuden turvallisesti ja halutessa on tilaa keskustelulle ja jakamiselle.

Meditaatiopäivä on KRI:n hyväksymä ja korvaa tarvittaessa White Tantra – meditaation kundaliinijoogaopettajiksi opiskeleville. Harjoitukset ohjaa kundaliinijoogan opettajakouluttaja Emilia Jagat Prem.

Aika: Sunnuntaina 7.12.2025 kello 9:00–18:00

Paikka: Joogakoulu Manipura, Kamppi, Helsinki

Hinta: 95 euroa (sis. alv.) Hintaan kuuluu kevyt kasviskeittolounas ja teet.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Viimeistään 1.12.2025 Emilia Vasko-Kujala, Kehto Koulu emilia@kehtokoulu.fi / puh. 050 3050 536