



ROHKEUS ELÄÄ

KEHTO KOULUN PERINTEINEN KESÄRETRIITTI 29.6.-2.7.2026

Rohkeus elää syntyy hetkestä, jossa lakkaamme sivuuttamasta itseämme. Se on valintaa olla läsnä omassa elämässä, myös silloin kun kaikki ei ole selkeää tai valmista. Eläminen rohkeasti ei tarkoita jatkuvaa eteenpäin menemistä, vaan ehkäpä uskallusta kuunnella ja antaa itselle tilaa olla totta.

Retriitillä tutkimme, mitä rohkeus elää merkitsee kehollisesti, inhimillisesti ja henkisesti. Harjoitusten ja jaetun läsnäolon kautta avautuu tila, jossa elämän virta saa kulkea vapaammin, ei suorittamisen vaan suostumisen kautta. Tässä tilassa rohkeus ei ole kovuutta, vaan syvää yhteyttä siihen, mikä meissä on elävää.

Ohjelma koostuu mm. kundaliinjooogasta (mukana myös aikainen aamuharjoitus), luento-opetuksesta, pari- ja ryhmäharjoituksista, dynaamisesta meditaatiosta, gong-rentoutuksista, mantra- ja musiikkihetkestä sekä yhteisistä ajasta rauhallisessa ympäristössä. Intensiivinen ohjelma johdattaa osallistujat syvempään yhteyteen itsensä ja todellisuuden kanssa.

Opettajat Emilia Jagat Prem ja Tommi Charanpal ovat kokeneita retriittien vetäjiä ja Kundaliinjooogaopettaja-

kouluttajia (KRI). He ovat myös Enneagrammiohjaajia (EIP) ja Integraalipsykologian fasilitaattoreita (EWP). He ovat perustaneet Kehto Koulun, joka tarjoaa nykyaikaisia henkistä koulutusta ja kasvun työkaluja.

Kehto Kouluun ovat jättäneet jalanjälkensä jo sadat oppilaat, ja koulu täytti tänä vuonna juhlat 15 vuotta. Kiitos siitä kaikille!

Kokemuksesta tiedämme, että retriitin jälkeen palaat kesääsi elinvoimaisempana, tasapainoisempana ja avoimena elämän uusille mahdollisuuksille.

AIKA: Aloitus ma 29.6. kello 15.00 ja päätös to 2.7. kello 15.00.

HINTA: 530 euroa. Hintaan sisältyy opetus, harjoitukset, majoitus Frantsilan ryhmähuoneissa (3hh), maukas kasvisruoka ja Frantsilan yrttisauna.

PAIKKA: Uudistunut Frantsilan Tila, Hämeenkyrö.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET: ilmoittaudu 1.6.2026 mennessä: emilia@kehtokoulu.fi tai puh. 050 3050536, www.kehtokoulu.fi.

Lämpimästi tervetuloa! SAT NAM.

KEHTO
www.kehtokoulu.fi