



INTENTIO JA SUUNTA

**Pitkä meditaatiopäivä Helsingissä
Sunnuntaina 22.3.2026 kello 9:00–18:00**

Meditaatio on viisas keino pitää itsestä ja mielestä huolta. Kevät kutsuu lempeään putsaukseen ja suuntaamiseen. 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 Kaur.

Aika: Sunnuntaina 22.3.2026 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 15.3.2026 Emilia Vasko-Kujala, Kehto Koulu emilia@kehtokoulu.fi / puh. 050 3050 536