



ANNA SEN SOIDA

KAIKKI ON VÄRÄHTELYÄ. AJATUKSET, TUNTEET, KEHON TOIMINNOT. ÄÄNI.

Resonanssia tapahtuu jokaisessa tilassa, paikassa ja hetkessä. Universumissa – uni-verse, yksi säkeistö.

Ihmisen ääni vaikuttaa meihin monella tasolla. Se voi rauhoittaa, herättää, liikuttaa ja vapauttaa. Joogaperinteissä ääntä ja mantraa on käytetty tähän vuosisatojen ajan.

Tässä Mantrapiirissä yhdistämme kahden perinteen voiman, herkkyyden ja kokemuksen yhteiseksi tilaksi, johon olet lämpimästi tervetullut.

Lauantaina 7.11.2026 klo 16–18 Yoga Nordic Mankkaalla pidämme työpajan, jossa kohtaavat Himalaya Instituutin ja kundaliinijoogaperinteen mantrat, ääni ja läsnäolo. Kahden perinteen erilaisista reiteistä syntyy yhteinen kudos, osallistujien ja kaikkien iloksi.

Mukana soivat lattiaharmoni, kitara, helistimet ja lyömäsoittimet. Ja ennen kaikkea ihmisäänemme.

Maria Hietanen-Norris on Joogannut yli 25-vuoden ajan, kouluttanut, opettanut ja elänyt joogaa. Tällä hetkellä hän pyörittää Yoga Nordic Espoon studiota ja rakastaa jakaa joogaa kaikille.

Tommi Charanpal on Kehto Koulun perustaja, kundaliinijoogan opettajakouluttaja, mantramuusikko sekä pitkän linjan henkinen harjoittaja ja opettaja.

Tule kokeilemaan omaa ääntäsi ja sitä, mitä tapahtuu, kun äänet soivat yhdessä. Mitään ei tarvitse osata. Varsinkaan laulaa.

PAIKKA: Yoga Nordic Espoo, Mankkaantie 2–4, 2. kerros
AIKA: lauantai 7.11.2026 klo 16–18
HINTA: 20 €
OPETTAJAT: Maria Hietanen-Norris, Yoga Nordic Mankkaa & Tommi Charanpal Singh Kujala, Kehto Koulu
ILMOITTAUTUMINEN: https://momence.com/l/2BhoB4LQ

Olet lämpimästi tervetullut.

Namaste ja Sat Naam!

YOGA NORDIC ESPOO

KEHTO
www.kehtokoulu.fi