

Chi Kung

14.-16.7.2017

Chi Kungia uuden energian hengessä

14.-16.7.2017 Kisakeskus, Fiskars (pe klo 10 – su klo 14.30)

Chi Kung (QiGong) on perinteiseen kiinalaiseen energialääketieteeseen ja filosofiaan perustuva harjoitusohjelma kehon ja mielen hyvinvointiin. Se sisältää pehmeitä, kehoa kuuntelevia liikkeitä, hengitystä, akupainelua ja muuta itsehoitoa sekä hiljentymistä.

Soveltuvien osien harjoituksiin lisätään uuden energian näkökulma ja mukaan otetaan myös muita kehotekniikoita. Elämme suurten muutosten aikaa voimakkaiden energioiden tulviessa maapallolle. Uudet energiat myös toimivat totutuista poiketen ja niistä hyötyäksemme on tärkeää saada energiat sisällämme toimiviksi. Miten? Tähän kurssi antaa työkaluja ja tukee korkeampaa tietoisuutta jokaisen ihmisen todellisesta itsestä ja voimasta elämänsä luojana.

Paikan kauniit maisemat ja puhdas Kullaanjärvi tarjoavat ihanteelliset puitteet kurssille, joka toteutetaan sään salliessa mahdollisimman pitkälti luonnon helmassa, kaukana kiireestä ja melusta.

Kurssin ohjaa kehoterapeutti **Riitta Kokko**. Mukana myös **Mirva Drake**, joka pitää kiinalaisen energialääketieteen teemaillan.

Kurssin ohjelma on tiivis, kuitenkin leppoisasti etenevä. Aamut aloitetaan Chi Kungilla jo ennen aamiaista ja illat kuluvat saunomisen tai muun ohjelman merkeissä. Jos kiinnostuksesi herää, olet tervetullut. Kurssi ei edellytä aihepiiriin aiempaa tuntemusta.

Kurssin hinta 250 € / hlö

sisältää opetuksen, ateriat ja majoituksen. Yhden hengen huoneen lisämaksu 30/vrk. (päärakennuksessa).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot **019-223 0300**.
info@kisakeskus.fi www.kisakeskus.fi

Lähinnä kurssin sisältöön liittyviä asioita voi tiedustella Riitta Kokolta, p. 040 535 4975, riitta.kokko1@gmail.com

Kurssin lomassa tuotteiden maahantuojana Mirva Drake (eloNatura Oy) esittelee halukkaille sertifioitua Gamarde-luonnonkosmetiikkaa.

Urheiluopisto Kisakeskus sijaitsee läntisellä uudellamaalla n. 100 km automatkan päässä Helsingistä. Lähin rautatieasema on Karjaa, josta tilataksilla (Kisakeskus tilaa) perille, 8 €/henkilö/suunta. Katso Kisakeskuksen tarkempi sijainti ja muuta tietoa www.kisakeskus.fi