

# CHI KUNG JA MEDITAATIO

kurssit 23.–24.10 sekä 20.–21.11.2010



*HYVINVOINTIA LÄSNÄOLOA RENTOUTUMISTA*

## LAUANTAI JA CHI KUNG

ohjelma sisältää mm.

- chi kungin eli kiinalaisen voimistelun taustoja, hyötyjä ja periaatteita
- 8 voimakasta chi kung-harjoitusta arkeen
- akupisteiden käsittelyä sekä ääni-chi kung sisäelimille
- kävely-chi kung ja seisomameditaatio
- rentoutumista

## SUNNUNTAI JA MEDITAATIO

ohjelma sisältää mm.

- meditaation taustoja, hyötyjä ja vaikutuksia aivoissa ja kehossa
- eri polkuja meditatiiviseen arkeen mm. Patanjali
- hengitysharjoituksia
- 5 erilaista meditaatiota
- rentoutumista

Kurssin ohjaa chi kung -opettaja ja -kouluttaja Jarko Savonen. Hänellä on pitkä kokemus chi kungin opettamisesta erilaisille ryhmille.

**Hinta: 120 €/henkilö/viikonloppu tai 80 €/henkilö/yksi päivä**

Osallistujat saavat kurssimateriaalia.

**Ajankohdat: la ja su klo 9–12 sekä 13–15**

Kurssiin voi yhdistää majoituksen lisähintaan.

**Kurssin varaukset ja tiedustelut:**

puh. 044 040 1144, [info\(at\)joogachikung.net](mailto:info@joogachikung.net)

**Majoitus- sekä ravintolavaraukset ja tiedustelut:**

Siuntion Hyvinvointikeskus, myyntipalvelu ma-pe, puh. 09 2606 060

[myynti\(at\)siuntionhyvinvointikeskus.fi](mailto:myynti@siuntionhyvinvointikeskus.fi)

**Lisähintaan:**  
Buffetaamiainen  
klo 7.30–10.00  
10 €/hlö  
Buffetlounas  
klo 12.00–14.00  
21 €/hlö  
Buffetpäivällinen  
klo 16.30–20.00 (la)  
21 €/hlö

Siuntion  Hyvinvointikeskus

IHMISTÄ PITÄÄ HUOLTAA.  
[www.siuntionhyvinvointikeskus.fi](http://www.siuntionhyvinvointikeskus.fi)