



# Heli vägi tervendavates mantrates ja meditatsioonis

Tallinn | 8.-11. mai 2014

Joogas kasutatavate töövahendite seas on retsiteerimisel (chanting) eriline koht. Heli on kõige peenem element. See puudutab meid sügavalt ja kutsub esile positiivseid muutusi.

Seminaril keskendume heli tervendavale väele ning praktika kõige olulisematele põhimõtetele. Kogeme retsiteerimise kasutamist jooga asendites, teadlikus hingamises ja meditatsioonis.

Töövormiks on loengud ja praktikad, mis süvendavad isiklikku kogemust.

Seminar on avatud kõigile, kellel huvi helide, tervendava jooga, mantrate ja meditatsiooni vastu. Eelnev kogemus ei ole vajalik.

Seminarist vabal ajal on võimalik võtta era- või rühmatundi retsiteermises, samuti joogateraapias.



Seminari viib läbi **Radha Sundararajan**, Sannidhi of Krishnamacharya Yoga (SKY-Yoga) juhataja.

Radha on veedalaulmist praktiseerinud üle 20 aasta, sellest 15 on ta juhendanud Vedavani (veedalaulu kool).

Ta on veedalaulu õpetajate koolitaja, joogaterapeut ja konsultant ning joogaõpetajate koolitaja.

Krishnamacharya traditsioonis on ta töötanud 25 aastat. Kümneid aastaid on teda juhendanud Krishnamacharya poeg ja õpilane TKV Desikachar.

Veedalaulmises on Radha äärmiselt täpne. Veedalaulu õpetajakoolitusi viib ta läbi Euroopas, Inglismaal ja Indias. Ta tunneb väga hästi vanu jooga tekste, Bhagavad Gīta-t, Patañjali yoga sūtra-id jt.

Jätkates innukalt jooga tutvustamist maailmas, on tema pühendumus ja sära puudutanud paljude õpilaste südameid.

## Asukoht

Tallinna puuetega  
inimeste koda  
Endla 59  
Lilleküla  
Tallinn

## Aeg

Algus: 8. mai 2014, 10:00  
Lõpp: 11. mai 2014, 12:00

## Hind

180€ - kuni 31. märts 2014  
230€ - alates 1. aprill 2014

## Registreerumine

[www.joogatallinn.ee](http://www.joogatallinn.ee)

## Kontakt

[info@joogatallinn.ee](mailto:info@joogatallinn.ee)  
+372-53268358  
Ragnar Kurm