

## 9. – 14.7.2019 Karma-retriitti, tiistai – sunnuntai

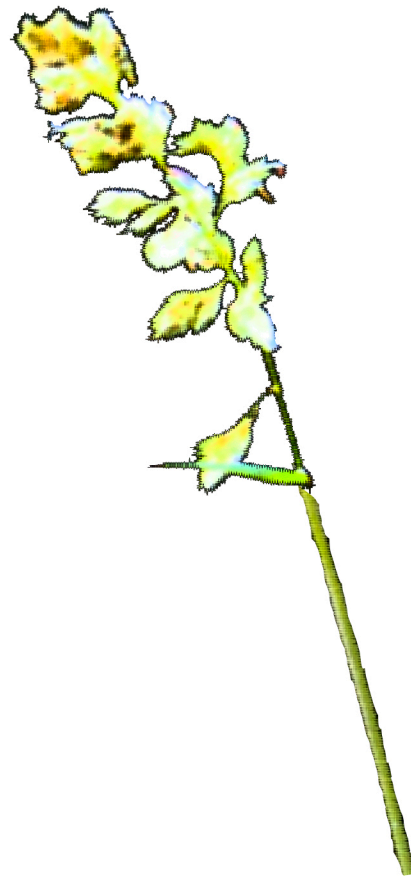
**Samje retriittikeskus Honkajoentie 59, 29810 Siikainen**

Karma merkitsee toimintaa. Työn tekeminen iloisin mielin, keskittyneenä tuo onnellisuutta. Lisäksi meditoimme, joka mahdollistaa uusiutumisprosessin mielen rentoutuessa. Retriittiin sisältyy aamupäivän ohjattu karmajakso, ohjatut meditaatiohetket, kasvisruoka sekä aikaa, jolloin ei erityisesti tee mitään. Voit tuoda oman projektin ja saada siitä palautetta sekä ohjausta halutessasi – ohjaajilla on monipuolinen koulutus käden taitoihin sekä meditaation ja luovuuden menetelmiin.

Voit osallistua retriitille haluamaksesi ajaksi, minimi kuitenkin kaksi vuorokautta. Hinta 80 € kaksi vuorokautta, lisäpäivä 30 €, koko jakso (5 vrk) 150 €.

Ohjelma, josta joustetaan tilanteen mukaan.

08.30 – meditaatio  
09.15 – aamiainen ja karmajakso  
14.00 – buffet lounas  
16.00 – opetushetki ja meditaatio  
18.00 – illallinen  
20.00 – tehtävien suunnittelupalaveri  
21.00 – meditaatio  
22.00 – iltatee



Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

Ulla Kajaluoto, luovan työskentelyn ohjaaja, arthenomi Amk ([ulla.kajaluoto@elisanet.fi](mailto:ulla.kajaluoto@elisanet.fi))  
Irma Rinne, meditaatio-ohjaaja, FL ([rinneirma@icloud.com](mailto:rinneirma@icloud.com))

[www.samje.fi](http://www.samje.fi)  
[samjeinfo@samje.fi](mailto:samjeinfo@samje.fi)