

Perjantain iltajooga / The Hall



Perjantain iltajoogassa henkii koko festarin teema:
Yhdessä sydämen voimasta!

Festarin teema on sydän, ja sydänkeskus tulee olemaan johtolankana perjantain iltajoogassa. Teemme moninaisia lämmittelyliikkeitä avataksemme ja vahvistaaksemme sydäntämme, jotta kehomme on helpompi ottaa vastaan joogaohjelman eli kriyan syvällä vaikuttavan rentoutumisen.

Tarvittaessa Maja on voi ohjata kaksikielisesti – suomeksi ja ruotsiksi.

Iltajooga päättyy Ra Ma Da Sa healing-rinki –meditaatioon.

Sat Sundri Maja on kundaliiniyoogaopettaja alkaen vuodesta 2010 lähtien, jonka jälkeen hän on jatkanut kundaliiniyoogaopintojaan. Lisäksi hänellä on ryhmäterapeuttista koulutusta terapiakokemuksin.



Lauantai iltajooga / The Hall



ILTAJOOGA 15.6. LAUANTAINA:
TEEMANA KUNDALIINIJOOGA
JA JOHTAJUUS
RIIKKA THERESA INNANEN

Miten Kundaliinijoogan harjoittaminen ja oma tietoisuuden herääminen liittyy johtamistaitoihin, oli kyseessä sitten omasta elämänhallinnasta tai tunteiden ja stressin hallinnasta, kommunikaatiotaidoista energiatasolla, vuorovaikutus-taidoista tai oman menestystarinan luotsaamisesta maailmassa?

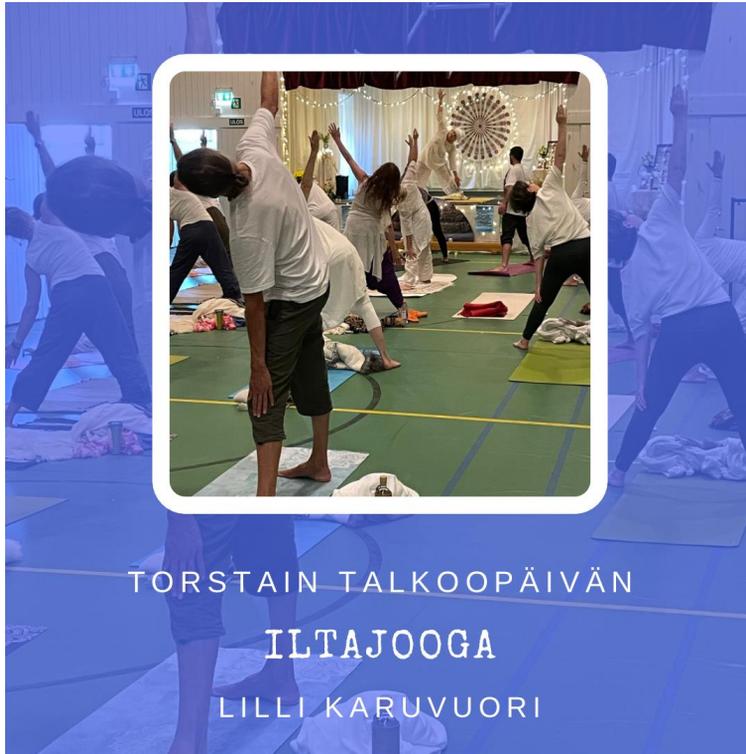
Miten kundaliinijoogan harjoittaminen, johtajuus ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen linkittyvät toisiinsa? Näitä ja monia muita omaan toimijuuteen liittyviä kysymyksiä tutkiskellemme yhdessä lauantai-illan yhteisessä iltajoogassa. Lempellä otteella, ei-binääristi mutta binäärejä polariteetteja hyödyntäen tämä kaikille sopiva kundaliinijoogatunti sisältää hengitysharjoitteita, mantroja, syvärentoutusta sekä lopuksi meditaation universaalille rauhalle ja parantavalle energialle eli healing-ringin.

Riikka Theresa Innanen on sertifioitu kundaliinijoogaopettaja, henkilökohtainen valmentaja, taiteilija, aktivisti ja luennoitsija. Hänelle kundaliinijooga on aktivismin muoto, keino kohottaa niin omaa kuin koko planeetan tietoisuuden tasoa. Hänen tapansa opettaa on inklusiivista ja traumatietoista, kehopositiivista sekä funktionaalista. Riikka Theresa tekee räätälöityjä yksilövalmennuksia maailmanlaajuisesti sekä antaa kehittämäänsä energiahoitomuotoa mm. Joogakoulu Shantissa, Helsingissä.

www.subtlerise.com



Talkoopäivän iltajooga / Lotus



Torstai on festarien ensimmäinen tärkeä päivä, jolloin kokoonnumme yhteen, aina vähän uudella porukalla. Teemme viime hetken suunnittelut, järjestämme keittiön ja sen kokkailu- ja pilkkomisvuorot. Koristelemme vähän paikkoja ja kiinnitämme infot paikoilleen. Ryhmähenki alkaa muodostua yhdessä tekemisen kautta!

Päivän touhujen päätteeksi kokoonnumme kuitenkin ensimmäiseen yhteiseen harjoitukseen, iltajoogaan. Iltajooga on ”normaali kundaliinijoogatunti”, joka kuitenkin jokaisena iltana päättyy Ra Ma Da Sa –mantraa laulaen tehty healing-meditaation. Meditaatio tehdään piirissä, ja parantavaa energiaa kaipaavat voivat asettua pötkölleen ringin keskelle.

Torstain iltajoogan ohjaa Lilli Karuvuori, KRI kundaliinijoogaopettaja, festarien monikertainen kävijä ja keittiö-sevadar.



Työpaja sunnuntaina / The Hall



TYÖPAJA 16.6. SUNNUNTAINA:

VILLI JA VAPAA –
SHAKTITANSSIN TYÖPAJA

SIRI VEDYA

Kundaliinijoogasta ammentava shaktitanssi (Shakti Dance®) on tanssin joogaa - ainutlaatuinen menetelmä, joka tuo harmonisesti yhteen joogan, energia-työskentelyn ja tanssin. Mantramusiikin tahtiin tehtävät virtaavat venytykset ja energisoivat seisomaharjoitukset johdattavat meidät lempeästi meditatiiviseen tilaan, jossa olemme vapaita nauttimaan todellisesta läsnäolosta ja luovasta itseilmaisusta. Aktiivisia vaiheita seuraavat tasapainottava ja harmonisoiva syvärentoutus, liikemeditaatio ja hiljainen meditaatio.

VILLI & VAPAA -työpajassa vapautamme fyysistä ja energiakehoa kokonais-valtaisesti, hiljennämme mielenliikkeitä ja laskeudumme meditatiiviseen, luovaan tilaan. Pitkä vapaa tanssi antaa mahdollisuuden päästä valloilleen villi puolesi - heittäydy sisältä kumpuavan liikkeen vietäväksi ja kohtaa kesyttämätön, vapaa ja alkuvoimainen itsesi!

Työpajan fasilitoi **Siri Vedyä**, pitkän linjan kundaliinijoogaopettaja, shaktitanssiopettaja, opettajakouluttaja (Professional Trainer, KRI & Shakti Dance Academy) sekä tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja. Siri Vedyän opetus ammentaa yli kahden vuosikymmenen joogan, tanssin, meditaation ja eri parantamistraditioiden opinnoista. Hänen kutsumuksensa on luoda liikkeen ja meditaation kautta parantavia ja inspiroivia tiloja, joissa todellinen olemuksemme pääsee esiin.

www.sirivedya.fi



Työpaja lauantaina / Earth Room



Mantran kuvaamiseen kuvin on useita perinteisiä tapoja, joita harjoitetaan länsimaissa vähemmän kuin vaikka mantramusiikkia. Mandala, Yantra ja Laklita japa ovat kuitenkin voimallisia meditaation muotoja, jotka saattavat avata harjoittajalleen yhteyttä mantroiin uudella tavalla.

Entä mitä voisi olla luova, vapaamuotoinen tapa lähestyä mantraa maalaten? Maalaa mantra -työpajassa esitellään erilaisia lähestymistapoja mantran kuvaamiseen: formaalisia ja luovempia, joista jokainen voi löytää itselleen sopivan ja myös inspiraatiota kokeiluihin.

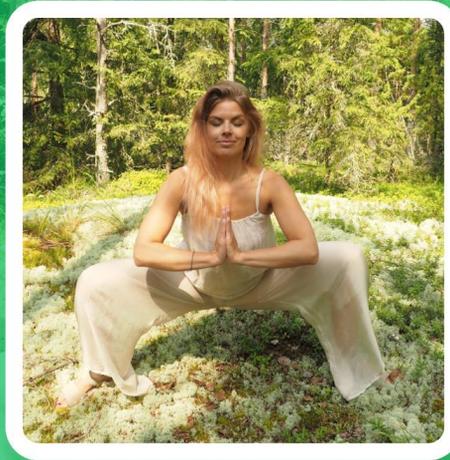
Kaikki tarvikkeet löytyvät työpajasta, eikä mitään ennakkotaitoja piirtämiseen tai maalaamiseen tarvita. Teemme tällä kertaa mantroja paperille (noin A3 koko) vesiliukoisin värein, puukynin ja tussein, joten erillisillä suojavaatteitteillakaan ei tarvitse työpajaan varautua. Lämpimästi tervetuloa!

Ohjaajana toimii kundaliiniohjaaja (KRI) **Petra Streng (Jai Savitri)**. Petra on myös kuvataiteilija ja laulaja-lauluntekijä, jonka sydäntä lähellä ovat mantrat ja loitsut. Petra on kirjoittanut ja kuvittanut kirjan Mantra – tie sanojen salaisuuksiin (Viisas Elämä, 2023) ja hänen musiikkiaan voi kuunnella Spotifystä nimellä Vayu Naam.

Insta: @petra.streng,
Instra ja Spotify: @vayunaam



Työpaja perjantaina / Earth Room



TYÖPAJA 14.6. PERJANTAINA:
HENKINEN YRITTÄJYYS
TIIA KOSKINEN

Intuitiivinen ja henkinen yrittäjyys on sydänlähtöinen palvelutehtävä, joka parhaimmillaan mahdollistaa feminiinisessä flowssa elämisen. Jos kuitenkin haluaa menestyä, saada säännöllistä tulovirtaa ja saattaa hermostonsa levolliseen ja turvalliseen kohtaan, missä luovuuskin virtaa vapaasti - tarvitaan mukaan ripaus struktuuria.

Mitä kaikkea tarvitset, jotta voisit toteuttaa omaa sieluntehtävääsi täydessä loistossa? Tervetuloa mukaan työpajaan oppimaan ja inspiroitumaan!

Tämä työpaja on hyvinvointialan yrittäjille tai yrittäjyydestä haaveileville, jotka tahtovat vetää puoleensa:

- ❖ Sielunkumppaniasiakkaita, joita RAKASTAT palvella
- ❖ Säännöllisempää tulovirtaa
- ❖ Lakkaamatonta inspiraation virtaa, jonka HALUAT jakaa maailmalle
- ❖ Mahdollisuutta olla autenttinen SINÄ ja tehdä asiat omalla tavallasi - ilman uupumusta tai väkisin puskemista!
- ❖ Työpaja koostuu luennosta sekä kundaliinijoogaharjoituksista, jotka tukevat hyvinvointialan yrittäjyyttä.

Workshopin pitää kundaliinijoogaopettaja ja manifestointivalmentaja

Tiia Koskinen

@integrationwithtiia



Työpaja lauantaina / Lotus



TYÖPAJA 15.6. LAUANTAINA:

KUNDALIINIJOOGAA
MIEHELTÄ MIEHILLE

ARI / TEG ANAND

Työpajassa keskitytään kundaliinijoogan harjoitukseen, joilla voit herätellä ja vahvistaa sekä omaa miehistä voimaa että hienovaraista herkkyyttä ja hiljaista maskuliinista läsnäoloa. Työpaja sopii sekä ensikertalaisille että jo pidempään kundaliinijoogaa harjoittaneille miehille. Opettajalla on usean vuoden menestyksenkäs kokemus ihan tavallisten miesten ”houkuttelemisesta” kundaliinijoogan pariin, erityisesti yleisen saunan lauteilta. Työpajan ”virallinen osuus” päättyy pitkään puolen tunnin gongi-rentoutukseen. Heti työpajan jälkeen on mahdollista jatkaa rentoutumista festarisaunassa. Näin tämä työpaja on lähes vastaava kokonaisuus, kuin Aquarian Yogan suositut kuukausittaiset Jooga&Saunailta-tapahtumat Tampereella, joissa yhdistyy ”pyhä kolmiyhteys” kundaliinijooga, gongi-rentoutus ja sauna kokonaisvaltaiseksi kehoa, mieltä ja sielua ravitsevaksi, tasapainottavaksi ja parantavaksi kokemukseksi.

Ari Marjamäki, henkisesti nimeltään **Teg Anand Singh**, on tamperelainen kokenut kundaliinijoogaopettaja ja tuore shaktitanssiopettaja. Ari opettaa säännöllisiä kundaliinijoogan viikkotunteja Tampereen seudulla ja etänä verkossa sekä yksityisiä tilaustunteja yrityksille ja ryhmille ja järjestää erilaisia joogatapahtumia- ja koulutuksia ympäri Suomen oman Aquarian Yoga -yrityksensä nimissä.

Facebook ja Instagram: @aquarianyoga
www.aquarianyoga.fi



Työpaja perjantaina / Lotus



Me kaikki haluamme olla kauniita, täynnä luottamusta ja hehkuvia, mutta kuinka kohtelet kehoasi? Tunnetko oman kehosi? Kuinka puhut itsellesi? Mitä päivittäisiä rutiineja sinulla on? Tämä työpaja perustuu henkilökohtaisen viisauden herättelyyn. Pysähtymistä oman ainutlaatuisen kehon äärelle. Me olemme kuin kukkia - ja kun hoidamme kehoamme ja mieltämme niin ne kukoistavat, kasvavat ja kurottuvat uusiin tuntemattomiin, ennalta arvaamattomiin.

Työpajalla keskitymme 10. kehoon - Hehkuvaan kehoon. Ainutlaatuisen hoitoomme. Avaamme itsemme kohti sitä kaikkea mikä on meille tarkoitettu. Sinne saavumme rakkaudella omaa kehoa ja mieltä kohtaan. Kaikki alkaa omasta kehosta - rakkaudesta ja huomiosta, jonka tarjoamme sille. YOU GLOW YOU.

Mia Maljojoki on korusuunnittelija, Sat Nam Rasayan Healer, Kundalini Yogini, Oma Polku -mentor, naispiirien haltiatar ja meditaatiotuntien ohjaaja. Hän yhdistää tietonsa muinaisesta joogataiteesta, meditaatioista ja energeettisestä hoitamisesta luodakseen asiakkailleen turvallisen tilan itsensä hoitamiseen ja uusien ilon kipinöiden syntyymiseen sekä varauksettomaan rakkauteen itseä ja kaikkea muuta kohti. Mia on Level II SNR hoitaja, opiskellut Turiya School of Meditation and healing-opettajana Sven Butz. Muita opettajia Guru Dev Singh, Sadhu Singh & Pauline Droussart (Shakti School)

www.miamaljojoki.com



Työpaja sunnuntaina / Earth Room



Guru Angadin kaunis ryhmätietoisuudessa elämistä tukeva Shabad. Shabad on runomuotoinen otos isommasta kokonaisuudesta sikhien pyhiä tekstejä. Shabad tarkoittaa käännettynä ”sitä, joka leikkaa egon”. Yksi tapa mieltää ego on se, että kun ihminen identifioituu mieleensä ja elää mielestään käsin, niin se on egosta käsin toimimista. Shabadien ja mantrojen pyhä äänivärähtely muistuttaa meitä jo itsessämme olevasta sydämen ja Universumin viisaudesta ja lujittaa tätä sidettä.

Simar Simar Prabh Aapanaa – Shabad opettaa resitoijalleen arvoja, jotka edesauttavat ryhmätietoisuudessa elämistä. Jossakin vaiheessa joogin polkua ns. oma matka muuttuu matkaksi, jonka fokus siirtyy omasta yksilöharjoituksesta ryhmä- ja yhteisöenergioiden kanssa työskentelyksi. Tutustumme yhdessä Naad-joogan alkeisiin, Gurmukhin kielen ääntämiseen ja sydämen kautta kumpuavan äänivärähtelyn tuottamiseen.

Ota mukaan tyyny tai jokin muu koroke takapuolen alle, jolloin kehon on helpompi linjautua asentoon, joka tukee tasapainottavan äänivärähtelyn tuottamista. Myös tuolilla voi istua. Ota myös päähine mukaan. Resitoimme laulaen live-musiikin tukemana.

Livkamal Kaur kertoo itsestään näin: Olen sikhi, kundaliinijoogaopettaja ja kundaliinijoogaterapeutti. Mantrat, Shabadit ja kitaransoitto ovat rakas harrastukseni. Olen sevatar, joka tällä hetkellä manifestoit ja toteuttaa Guru Ram Dasin Taloa Rajamäelle.



Työpaja lauantaina / The Hall



Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru eli praaniset överit ja säkenöivää itsehoidon ihmettä.

Tässä meditaatioharjoituksessa ovat läsnä kaikki elementit, joilla voit vapauttaa energiatukoksia kaikissa energiakehoissasi. Harjoituksen aikana saat pranaa, elämänenergiaa, ihan överiksi asti. Sydän, keuhkot ja hermojen synapsit tykkäävät. Ilo, tyytyväisyys ja sydämen rauhaan yhdistyminen ovat Guru Ram Das Jin, sikhien henkisen opettajan, viesti tämän päivän ihmisille.

Pysy hengitykseen ja sydämeesi yhdistyneenä. Lausumme mantraa viidesti yhden uloshengityksen aikana.

Dharam Nivas Kaur Khalsa on opettanut kundaliinijoogaa ja shaktitanssia Suomessa ja Intiassa useiden vuosien ajan. Hän on festivaalien järjestäjäorganisaation, **Khalsgarh Society Finlandin** perustaja. Yhdessä miehensä kanssa hän ylläpitää naisten- ja lasten turvataloa Intian Punjabissa sekä auttaa tarvitsevia perheitä myös lähikylissä. Suomessa Dharam toimii vastaavana sairaanhoitajana ja muistihoitotyön ammattilaisena.

Instagram: @waris_on

Instagram: @khalsagarhsocietyfinland



Työpaja perjantaina / The Hall



Tule löytämään todellinen itsesi. Katsotaan itseämme rakastavan linssin läpi, riisutaan maskit ja hyväksytään yhdessä itsemme ja siten toisemme.

Rakkaus ja myötätunto on vastaus kaikkeen Hyvinvointiin, mutta monelle hyvän vastaanottaminen ja itsensä rakastaminen on vaikeaa, moni ei ole ehdotonta hyväksytään koskaan kokenut.

Katsomme ensin ihmistä kokonaisuutena, että ymmärtäisimme miksi olemme kuka olemme.

Tämä jälkeen erilaisin luovin keinoin tarkastelemme kuka todella minä olen. Ja lopuksi vapautamme musiikin avustamana kehoon jääneitä valheita itsestämme ja omaksumme uuden vapaamman itsemme.

Tule vapauttamaan itsesi asioista, jotka eivät enää palvele sinua ja tämän hetkistä elämäsi.

Työpajan ohjaa kokenut tunnetyöskentelyn ohjaaja, traumanpurkaja, tapahtumajärjestäjä, valokuvaaja, taiteilija **Tiina Purosalmi**... myötätunnolla sinut kohtaava kanssakulkija.

www.tunnepuro.com
Instagram: @tunnepuro_com



Työpaja sunnuntaina / Lotus



Tuntuuko haastavalta tehdä asioita vain itseäsi varten? Todella huolehtia itsestä kaikilla tasoilla. Ehkä et edes oikein tiedä mitä todella tarvitset ollaksesi onnellinen. Glow Up – on tutkimusmatka omaan itseesi, sydämesi syvien toiveiden äärelle. Miten olla terveellä tavalla itsekäs, jotta sytytät uudelleen oman tulesi, intohimosi elämään. Kun sisäinen liekki palaa kirkkaasti, hehkumme rakkautta ja kauneutta myös ympärillemme. Jos jo hehkut isosti, tervetuloa mukaan hehkumaan vielä upeammin!

Työpajassa vahvistamme säteilyämme kundaliinijoogan harjoituksilla. Kundaliinijoogaosuuden jälkeen syvähengitämme selinmakuulla. Syvähengitys Jon Paul Crimin tyyliin on erittäin puhdistava ja sydäntä avaava pranayama, joka vapauttaa tehokkaasti stressiä. Huom! Syvähengitys on voimakas harjoitus, joten tarvittaessa varmista lääkäriltäsi voitko osallistua.

Marianne Mahanjeet on kundaliinijoogaopettaja Turun seudulta, joka on viime vuodet opetellut intensiivisesti antamaan itselleen ison elämänsyklin muutoksen keskellä. Kundaliinijoogaa hän on opettanut vuodesta 2014 alkaen. Kundaliinijoogan lisäksi mukana on yin- ja hathajooga, tiibetiläiset äänimaljat sekä Gong-rentoutukset ja Breathwork-sessiot.

Facebook: @yogamarianne
Facebook-ryhmä Kundaliinijooga Marianne



Perjantai-illan päätteeksi / The Hall



PERJANTAI-ILLAN PÄÄTTEEKSI:
PITKÄ GONG-RENTOUTUS
SIRI VEDYA & TEG ANAND

Perjantain iltajoogan jälkeen laskeudumme alustalle ja antaudumme gongin värähtelyyn pitkään rentoutukseen. Rauhallisesti, kahdella isolla gongilla soitettu "iltagongi" antaa hyvät yöunet ja valmistaa lauantain ja sunnuntai harjoituksille ja yhdessäololle. Gongin ystäville pelkkää nautintoa!

Gongi on yksi maailman vanhimpia soittimia ja sen voimakasta äänivärähtelyä on käytetty jo tuhansia vuosia meditaation, rentoutuksen ja erilaisten äänihoitojen yhteydessä. Gongin äänivärähtely tasapainottaa mielen ja kehon toimintoja ja auttaa päästämään irti erilaisista jännitystilosta lempeästi, mutta tehokkaasti.

Tule ja rentoudu. Sat Naam.

Gongea soittavat **Siri Vedy & Teg Anand**



Mantrapiiri lauantaina / The Hall



Laulamme yhdessä kohottavia ja hoitavia, sielua kirkastavia kundaliinijoogaperinteen mantroja. Mantrat ovat kaunis iänaikainen mielen työkalu, joita laulamalla värähtelymme kohoaa ja palaamme puhtaaseen tietoisuuden värähtelyyn, iloon ja rauhaan.

Piiriä vetämässä:

Sydän Laulaa, Jarno Oivakumpu ja Aradhana Seva Kaur
@sydänlaulaamusic



Ecstatic dance lauantai-iltana / The Hall



Lauantaina juhlietaan! DJ Raisa Ananda tanssittaa meidät taivasiin Hub Feenixin jumalaisen kauniissa salissa. Raisan ”supervoima” on kyky lukea tanssiyleisöä. Mitähän on luvassa kundiskansalle?

DJ Raisa Ananda on toinen Hub Feenixin omistajista ja osuuskunnan perustajista. Hän vastaa designista, sisustuksesta, ruuasta ja tapahtumista. Raisa on suosittu ecstatic dance DJ, ja tanssittaa kansaa myös muualla kuin Hub Feenixissä.

Instagram: @djraisaananda

Instagram: @hub_feenix

www.hubfeenix.fi



Sadhana joka aamu / Pihalla tai The Hall



JOKA AAMU PE-SU:
AQUARIAN SADHANA
VAIHTUVAT OHJAAJAT

Aquarian Sadhana on festarien vahva perusta. Jokaisena aamuna perjantaista sunnuntaihin päivä alkaa klo 5:30 yhteisellä aamuharjoituksella. Se alkaa Japjilla eli Sielun laululla, joka on gurmukhin kielinen pyhä teksti. Japji Sahib on rukous, mantra, joka puhuu suoraan Sielulle. Sen voi ajatella olevan kuin aamusuihku unesta kankealle mielelle. Japji auttaa luomaan jälleen yhteyden omaan korkeimpaan itseen, josta käsin on hyvä lähteä kohti uuden päivän touhuja. Japjin jälkeen Sadhanassa seuraa joogaosuus, joka vastaa tavallista kundaliinijoogatuntia asanoineen, hengitysharjoituksineen ja rentoutuksineen. Kun keho on herätelty ja notkisteltu, on hyvä hiljentyä syvään mantrameditaatioon, joka kestää noin tunnin. Se koostuu 7 mantrasta, joita lauletaan musiikin - festareilla elävän musiikin - säestyksellä. Kaksi ja puoli tuntia saattaa kulua nopeammin kuin luulitkaan! Sadhanan jälkeen on pieni paussi aamutoimiin tai lepoon ja sitten päästäänkin aamiaiselle.

ENSIKERTALAINEN? Jos et ole koskaan ollut Sadhanassa, tule rohkeasti mukaan. Vaikka harjoitus on aikaisin - ja pitkäkin, se saattaa koukuttaa kerrasta. Bliss! Jos et jaksakaan istua koko meditaatiota, voit meditoita myös makuulla tai tuolilla. Sangat kannattelee ryhmäenergiaa, joka kannattelee Sinua.

LAULAJAT JA SOITTAJAT: Olemme aina saaneet nauttia Sadhanat mantrabändin säestyksellä. Bändit on kasattu extempore vasta festareilla. Kerro, jos haluat tulla mukaan mantrabändiin laulamaan, soittamaan tai rytmisoittimilla. **Ensikertalaiset myös rohkeasti mukaan!**



Lauantaisauna / Sisäpihan saunassa



LAUANTAINA
SEKASAUNA
HUB FEENIXIN SISÄPIHALLA

Lauantaina lämpiää Hub-Feenixin puusauna sisäpihalla. Saunavuoro on yhteinen miehille ja naisille, joten ota mukaan uimapuku tai reilu pyyhe, johon voit kietoutua saunomisen ajaksi. Peseytyminen hoidetaan majoitustiloissa, eli saunassa vain irrotellaan hiet. Kylpytakki voi olla kiva liikkeussasi majoitustilojen ja saunan väliä, mutta ei toki ollenkaan välttämätön. Järven rannalle on noin 15 minuutin kävelymatka.

Hub Feenixin cafesta voit ostaa saunajuomaksi vaikkapa kombutsat.

Makoisia löylyjä!



Ruokailut / Langarilla pihalla



JOKA PÄIVÄ
RUOKAILUT LANGARILLA PIHALLA
SATEEN SATTUESSA SISÄLLÄ

Festarien ruokailut on perinteisesti nautittu langar-tyyliin pihalla, riveissä maassa istuen. Miksi, kun pöytiäkin olisi?

Tapa on kotoisin Intiasta, joogan syntysijoilta, ja kopioitu myös Ranskan isoilta kundaliinijoogafestivaaleilta (European Yoga Festival), jossa ruokaillaan näin. Langarilla istutaan kahdessa rivissä vastakkain, ja väliin jäävällä ”käytävällä” sevadarit tarjoilevat ruuan istuinsijoillesi. Voit siis vain huoahtaa ja istua alas - ruoka saapuu lautasellesi jonottamatta. HUOM! Täytetään rivit ilman aukkoja, ”kylki kylkeen”, jotta tarjoilijoiden on helpompi hoitaa hommansa, ja ryhmähenki säilyy syödessäkin.

Ruokailu aloitetaan yhdessä festarien omalla ruokalaululla ja pitkällä Sat Naam –mantralla. Molemmat muistuttavat meitä suhtautumaan kiitollisuudella ruokahetkeen.

Tällä kertaa astioiden tiskaus hoidetaan keittiössä seva-ryhmän voimin. Käytämme myös Hub Feenixin astioita, joten ruokailuvälineitä ei tarvitse muistaa ottaa mukaan.

Sat Naam.





Festareilla on mahdollisuus tarjota palveluksena hoitoja ja konsultaatiota, jotka palvelun tarjoaja hinnoittelee ja aikatauluttaa itse. Hoidot tapahtuvat hoitajien huoneissa tai muissa sopivissa tiloissa, jotka selviävät torstain aikana.

Promopöydällä on paikka mainoksille ja varauslistoille, jotka hoitajat organisoivat itse, samoin kuin maksut.

Toivomme, että hoidot tapahtuvat taukojen aikana, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua festariohjelmiin sekä pääsevät tekemään oman seva-vuoronsa.

Jaa hyvää! Jos olet ollut hyvässä hoidossa, kerro siitä muille!

Kokeneen vinkki: Kannattaa varata myös ensimmäisten päivien aikoja. Kun sana hyvistä hoidoista tai konsultaatioista kiirii, viimeisinä päivinä listat alkavat olla täysiä!



Jumalainen aamuherätys joka aamu



Sadhana on aikaisin – ja siihen herääminen on joskus haastavaa. Ranskan festareilta kopioitu aamuherätys ilahduttaa joka vuosi – ja tosi faneilla on tuttu herätysbiisi myös arjen herättäjä.

”Wake up rise up sweet family” -herättäjäbändi kiertää aamulla majoitustilat ja kutsuu joogit unen maailmasta yhteiseen aamuharjoitukseen ja meditaation värähteisiin. Jos et halua herätä, jää nukkumaan. Jos osallistut, nouse ja siirry rauhaisasti, aamun hiljaisuutta kunnioittaen Sadhana-alueelle. Olemme ulkona, jos sää vain sallii.

Herätys-Seva kerätään osallistujista. Kerro, jos haluat mukaan laulamaan!



Celestial Communication / joka päivä



Festareilla pääset nauttimaan myös päivittäin yhdessä tehtävästä erityisestä Celestial Communication -meditaatiosta, jonka **Siri Vedy**a on luonut festarin teemaan sopivaksi. Tänä vuonna liikemeditaatio keskittyy **sydänkeskuksen avaamiseen ja elämää ylläpitävän voiman juhlistamiseen**. Halutessasi voit jatkaa liikemeditaatiota omana harjoituksena 40 päivää festivaalien jälkeen.

Mitä on Celestial Communication? ”Taivaallinen viestintä” on kundaliinijoogaperinteeseen kuuluva liike- ja mantrameditaation muoto, jossa käytetään käsien ja kehon liikettä ilmentämään mantran merkitystä. Shaktitanssin eli tanssin joogan piirissä Celestial Communication on kehittynyt orgaanisempaan, virtaavampaan ja kehon energiakanavia lempeästi herättelevään muotoon. Liikkeeseen ja mantraan keskittyminen on helppo tapa laskeutua kehoon ja saada mieli rauhoittumaan hyvin luonnollisella tavalla. Tervetuloa festareille meditoimaan yhdessä!

