

Kuinka tiikeri kesytetään -kirjailta

sunnuntaina 31.3. klo 17.30–19.30



Sofia Future Farm
-kaupunkikeskuksen Offline-tilassa
Sofiankatu 4 C, Helsinki
6. kerros (kokoontuminen ala-aulassa
hissin luona ennen tilaisuuden alkua)

Tule tutustumaan Kuinka tiikeri kesytetään -kirjaan (uudistettu painos (Basam Books 2019) saatavana verkkokirjakaupoista ja kirjakaupoista.

Keskustelemme mielenharjoituksen teemoista: miten vahvistaa tasapainoa, kuinka nähdä oma elämäntarina uudessa valossa ja oppia samalla olemaan avuksi muille. Kirja toimii sekä itseopiskelijoiden oppaana että monivuotisen Tara Rokpa -prosessin työkaluna.

Kirjaa esittelevät sen suomentajat *Ani Sherab* ja *Tuula Styrman*, joka ohjaa myös Opi rentoutumaan -kursseja. Paikalla on *Soili Takkala* ja muita kursseihin aiemmin osallistuneita. Illan aikana kerromme harjoitusryhmistä sekä Tara Rokpa -prosessista. Lopuksi teemme ohjatun Tunne-
rentoutumisharjoituksen.



Voit osallistua vain tunnin kestäväään kirjaesittelyyn tai jäädä myös rentoutumaan. Tämä ilta toimii myös kevään Opi rentoutumaan -kurssin aloituksena Sofia Future Farmin tiloissa.

Ilmoittaudu kirjailtaan

tararokpafinland@gmail.com tai tekstiviestillä 0505489717

Teetarjoilu, vapaaehtoinen lahjoitus





Opi rentoutumaan -kurssi keväällä 2019

Kevät 2019 jatkuu Opi rentoutumaan -harjoitteluilloilla. Ohjaajana toimii hyvinvointikouluttaja ja keuhoterapeutti *Tuula Styrman*.

Ensimmäinen kokoontuminen on **sunnuntaina 14.4.2019 klo 17.30 – 19.30**

Sofia Future Farm kaupunkikeskuksen Offline-tilassa, 6. krs. Iltaan sisältyy lyhyt kurssiesittely, rentoutumis- ja visualisaatioharjoituksia, yksinkertaisia liikeharjoituksia sekä hierontaa.

Muut Opi rentoutumaan -illat:

28.4 klo 17.30–19.30

5.5 klo 17.30–19.30

26.5 klo 17.30–19.30

Opi rentoutumaan -kurssi on itsenäinen kokonaisuus, mutta toimii myös mainiosti perustana **Tara Rokpa -prosessin ykkösvaiheen, Paluu alkuun**, aloittamiselle. Uusi Paluu alkuun -ryhmä aloittaa Helsingissä elokuussa.



Ilmoittautuminen kurssi-iltoihin tararokpafinland@gmail.com tai tekstiviestillä 0505489717.

Harjoitusiltojen hinta 20€, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 10€.

facebook.com/tararokpafinland

<http://www.tararokpa.org>