



Body IQ eli Kehoälyn hermoston vahvistamisen ja syvävenyttelyn peruskurssi

Kehoälyn harjoittelulla on hyvin laajat terveysvaikutukset. Löydät ja opit tiedostamaan hermostoasi ja elinvoimaasi konkreettisella ja käytännöllisellä tavalla. Harjoitukset vahvistavat hermostoa, poistavat jännityksiä kehosta, avaavat lihaksia, vahvistavat sisäelinten toimintaa ja lisäävät elämäniloa.

Kurssin aikana myös luento-osuus Kehoälyn ja ortodoksisen maailmankuvan ja hyveiden selkeästä yhteydestä. Samalla käydään läpi tunnetuimmat Kehoäly® terveysmenetelmän toimintatavat.

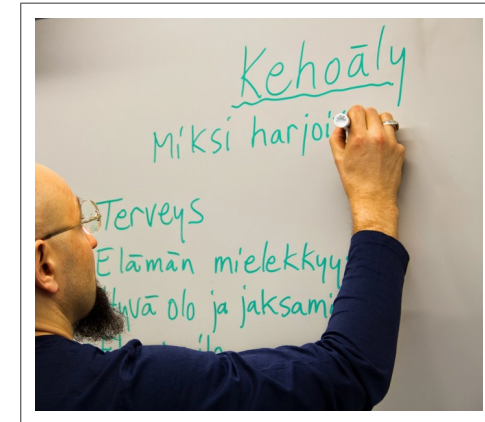
Opettajana Kehoälyn harjoittelun kehittäjä kehoetikko Tapio Sippoin



VALAMON OPISTO
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



Kehoäly® BodyIQ

9.-11.3.2018

Tapio Sippoin

Perjantai 9.3.2018 (Kurssisisältö täsmentyy ryhmäkohtaisesti.)

klo 15.00 Päivällinen

klo 16.00 **Kurssin avaus**

klo 16.15 Kehoäly® ja ortodoksinen maailmankuva.
Kehoäly® terveysmenetelmän toimintatavat.

klo 18.00 IX hetki, liturgia

klo 19.30 Iltapala

Lauantai 10.3.2018

klo 06.00 Aamupalvelus ja liturgia

klo 07.30 Aamiainen

klo 09.00 Elävöittävä liikesarja
Kehoälyn hermostoa vahvistavia harjoituksia (Body IQ)

klo 12.00 Lounas/*Moleben*

klo 13.00 Kehoälyn syvävenyttelyä

klo 14.30 Päiväkahvi

klo 15.00 Syvärentoutusta.

klo 18.00 Vigilia

klo 20.00 Iltapala

Sunnuntai 11.3.2018

klo 08.00 Aamiainen Trapesassa

klo 9.00 III hetki ja liturgia

klo 10.00 Kertaus, täsmennys sekä opitun syventäminen

klo 11.30 **Kurssin yhteenveto**

klo 12.00 Lounas

Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!

Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti Trapesassa asioidessaan.

Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä. Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin.

- 199 € (1 hh)
- 173 €/ hlö (2 hh opiston majoitusrakennus)

Hintaan sisältyy opetus ja majoitus aamiaisineen.

Lisäksi kurssilaiset voivat ostaa kahvila-ravintola Trapesasta normaalihintoja edullisemmän ruokapaketin **48 €**, johon kuuluvat ohjelmaan merkityt ateriat.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 23.2.2018 mennessä

puh. 017 570 1401

kurssit@valamo.fi

www.valamo.fi/opisto

Oikeudet muutoksiin pidätetään.