



Syksyn luennot 2022

Luennot ja meediatilaisuus pidetään Taidelukion auditoriossa: Sotilaspojankatu 3, 57100 Savonlinna. Tilaisuudet kestävät noin 2 tuntia.

Luennoille ei tarvitse ilmoittautua.

Muutokset mahdollisia koronatilanne huomioiden.

Luentojen hinta 10 € opiskelijat 5 €.

Jäsenet syyskaudella 2022 ilmaiseksi.

Meediatilaisuus 20 € / opiskelijat 10 €.

Maksu käteisellä. Varaathan tasarahan, kiitos!

Maanantai 12.9.2022 klo 18.00 luento

Marianne Kiukkonen: **TRAUMAPURKU**

Mariannen tausta koulutettuna poliisin debriefing-ohjaajana on ollut pohjana kriisitilanteiden jälkipuinneista kehollisiin traumanpurkuihin.

Miten trauma ilmenee?

Miksi traumanpurkua tarvitaan?

Miten traumanpurku käytännössä tehdään?

Trauma on syvällä kehossa ja alitajunnassa. Siksi se ei lähde pois pelkästään puhumalla. Vaikka kävisit terapiassa puhumassa, ei trauma lähde, ellei sitä poisteta myös alitajunnan tasolta sekä kehosta.

Varsinkin kehollisessa purussa vaikutus on välitön.

Marianne Kiukkosen yksityisvastaanotto 13.9 ja tarvittaessa 14.9.

Ajanvaraus: 0500333007.



Maanantai 31.10. klo 17.00 sääntömääräinen syyskokous ja klo 18.00 luento

Satu Paavola: **AYURVEDA**

Satu Paavola luennoi ikiaikaisesta intialaisesta terveysopista, Ayurvedasta sekä Ayurvedan soveltamisesta suomalaisessa arjessa.

Ayurveda perustuu kaikessa elämässä ilmenevään viiteen elementtiin ja jokainen elävä olento muodostaa oman yksilöllisen kokonaisuuden näistä elementeistä. Tämän yksilöllisen elementtien kokonaisuuden tasapainottaminen mahdollistaa terveyden optimoimisen sekä kehon, mielen että hengen tasolla.

Luennon aikana käsitellään Ayurvedan peruseriaatteet, opitaan mitä on Doshat ja miten ne vaikuttavat jokaisen holistiseen hyvinvointiin, miten vuodenaajat ja vuorokaudenaajat vaikuttavat eri kehotyyppeihin sekä miten eri ruoka-aineilla ja mauilla voidaan korjata doshien epätasapainoa.

Luennolla Satu antaa myös ayurvedisia kotilääkintävinkkejä, joten muistiinpanovälineet on hyvä ottaa mukaan!

Ayurveda pyrkii aina korjaamaan sairauksien ja epätasapainotilojen juurisyyn ja siksi se soveltuu erinomaisesti kroonistuneiden ja nk. toiminnallisten vaivojen hoitoon kuten esim. suolistovaivat, unihäiriöt ja ihoreaktiot.

Ensisijainen hoito on elämäntapojen korjaaminen yksilöllisen ruokavalion ja vuorokausirytmien avulla. Lisäksi tukena voidaan käyttää lääkinnällisiä, lisäravinteina käytettäviä yrttivalmisteita. Myös erilaiset jooga- ja meditaatioharjoitukset sekä marma -käsittelyt voivat olla osa hoitoa.

Yksityisvastaanotto luentovierailun yhteydessä

Satu Paavola tekee yksilöllistä ayurvedista elämäntapaohjausta luentovierailun yhteydessä. Ohjauksen kesto on 60 minuuttia ja sen hinta on 70 euroa.

Varattavat ajat: ma 31.10.2022 klo 15.30 ja 16.30 sekä ti 1.11.2022 klo 9.30 ja 10.30

Varaukset: satu@svanati.fi



Satu Paavola / Svanati

Satu on kouluttautunut näyttelijänammattinsa lisäksi Ayurvediseksi elämäntaidonohjaajaksi Helsingissä ja hän valmistui Suomen Ayurveda Akatemiasta 2020. Satu syventää opintojaan tällä hetkellä kansainvälisessä Siddha Veda -perinteen mukaisessa koulutusohjelmassa Ayushakti Ayurvedin (Mumbai, Intia) ohjauksessa opettajinaan mm. Dr. Smita Naram, Dr. Hemang Parekh ja Dr. Ronak Naik.

Maanantai 7.11.2022 klo 18.00

Netta Nevantaus: **MEEDIOTILAISUUS**

Olen vuonna 1976 syntynyt meedio, mystikko ja voimavarakouluttaja. Erikoisalaani on itsen oivaltaminen ykseyden osana, henkiparannus sekä henkinen kasvu. Meediatilaisuudessa välitän rakkaudellisia viestejä henkimaailmasta.



Lauantai 3.12 2022

PIKKUJOULUT

