



Seuraava **IAM-meditaatiotekniikan**® alkeiskurssi järjestetään Savonlinnassa lauantaina 12.3. klo 9.30-18 Linnalan tiloissa, osoitteessa Sotilaspojankatu 7. Opettajina toimivat IAM-ohjaajat Pertti Jääskä ja Nina Laurila. Tekniikasta voit lukea lisää osoitteessa <http://www.amma.fi/tule-mukaan/iam-meditaatiokurssit.html>

Kursseja on vuonna 2016 alustavasti suunnitteilla myös Tampereelle ja Jyväskylään. Näistä kursseista tiedotetaan lähempänä kurssiajankohtaa, mikäli ne toteutuvat. Voit kysellä lisätietoja osoitteesta iam@amma.fi.

Savonlinnan kurssin hinta on 20 €. Maksuun sisältyy tee/kahvi ja pientä purtavaa (kasvis). Lounas syödään ulkona tai voi ottaa omat eväät. Kurssimaksu maksetaan Suomen Amma-keskus ry:n tilille **FI06 1572 3000 3344 41, viitenumero 4514**. Jos mahdollista, ota mukaasi kuitti kurssimaksusta ja näytä se ilmoittautumisesi yhteydessä. Tositteen voi näyttää myös sähköisenä esim. puhelimesta. Kurssimaksulla katetaan kurssista aiheutuneet kulut, itse opetus on ilmaista.

Ilmoittautuminen: Vaikka olisitkin alustavasti ilmaissut kiinnostuksesi osallistua kurssille, vahvistathan vielä ilmoittautumisesi täyttämällä lomake, johon pääset linkistä:

<https://fs4.formsite.com/ammafi/form7/index.html>

Ilmoittaudu viimeistään perjantaihin 4.3. mennessä. Ilmoittautumisajan päätyttyä ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje, jossa selviävät mm. mukaan otettavat varusteet ja tee/kahvi- sekä lounastaukojen ajat.

Äiti Amma haluaa tarjota IAM- eli Integrated Amrita Meditation Technique®-tekniikan kaikille, jotka haluavat oppia sen. Tämän vuoksi kurssille osallistujalle ei aseteta ennakkoehtoja, kuten esim. että hänen tulisi tuntea Amma tai että hän hyväksyy Amman

henkiseksi opettajakseen. Meditaatiotekniikan harjoittajalta edellytetään vain, että hän kunnioittaa Ammaa tekniikan luoja ja kehittäjänä.

Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille ja suositus on, että osallistujat voisivat harjoittaa meditaatiota päivittäin 30 minuuttia ainakin kolmen viikon ajan. Näin saadaan kokemus tekniikan vaikutuksista. Liikuntavammainen voi osallistua, mikäli hän voi istua joko tuolissa tai pyörätuolissa selkä suorana ja liikuttaa käsiään. Jos sinulla on psyykkisiä ongelmia, on hyvä ottaa yhteyttä kurssin järjestäjiin.

Meditaatiokurssille osallistuvilta odotetaan, että hän pitää tekniikan omana tietonaan. Tämä siksi, että Amma haluaa tekniikkaa opetettavan ilmaiseksi, eikä haluta kenenkään tekevän siitä kaupallista versiota. Tekniikka myös muuttuu helposti, jos ihmiset opettavat sitä vapaasti toinen toisilleen.

Huomioitavaa: Kurssilla ollessa tulisi keskittyä ja rauhoittua täysipainoisesti meditaatiotekniikan opiskeluun. Jotta tämä olisi kaikille mahdollista näinkin lyhyen kurssin aikana:

- ✿ tulee paikan päälle saapua hyvissä ajoin ennen kurssin alkua
- ✿ kaikkiin kurssin osioihin tulee osallistua, joten vain osaa kurssista ei voi käydä
- ✿ mobiililaitteet pidetään suljettuina

Amma on antanut nämä ohjeet kurssia varten, joten noudattakaamme niitä. Meditaatiotekniikan tarkoituksena on mennä "mielen tuolle puolen". Tämän saavuttamiseksi on eduksi noudattaa edellä olevia ohjeita sekä yksinkertaisesti vain seurata saamaansa opetusta.

Jos haluat kysyä lisää, ota yhteyttä iam@amma.fi tai 040-529 5593 (Pertti Jääskä).

Olet lämpimästi tervetullut IAM-meditaatio -kurssille!

Suomen Amma-keskus ry

www.amma.fi