



Viisas elämä -klubi

Maanantaisin klo 18–20

18.5. Maire Pyykkö Akvarellimaalaus on helppoa!

Taiteilija, taiteen maisteri ja maalaamisen opettaja sekä Basam Booksin tuleva kirjailija Maire Pyykkö vetää klubilla akvarellimaalauskurssin. Illan aikana nähdään master-class työnäytös aiheesta Keväinen koivumetsä akvarellilla. Tämän jälkeen osallistujat voivat kokeilla algoritmi-harjoituksia akvarellilla. Akvarellimaalaus algoritmimenetelmällä voi auttaa ymmärtämään luontoa uudella tavalla.

Mukaan voi ottaa omat materiaalit ja akvarellitarvikkeet tai kokeiluperuspaketin voi ostaa opettajalta hintaan 20 euroa. Materiaalien varaamisen vuoksi ennakoilmoittautumisia pyydetään 13.5. mennessä: jenni.vehkaluoto@basambooks.fi

Taiteen maisteri Maire Pyykkö on valmistunut Viron Taideakatemiasta pääaineenaan lasitaide. Pyykkö on opettanut maalaamista, piirtämistä sekä taideteoriaa vuodesta 1991 alkaen.



25.5. Janne Kontala Joogan sydän

Mitä ovat modernin joogan tavallisimmat työkalut? Mitä puolestaan on mantrameditaatio? Miten hatha- ja bhaktijoogan perusharjoitukset poikkeavat toisistaan ja mikä niille on yhteistä?

Basam Booksin kirjailija Janne Kontala käsittelee luennollaan tuoreen Joogan sydän -kirjansa teemoja. Luennolla selviää, ovatko joogan filosofia ja joogaharjoitukset toisistaan erillisiä vai onko niillä jokin yhteys. Kontala kertoo myös, kuinka joogaa voi harjoittaa joogamaton ulkopuolella.

Janne Kontala aloitti joogaharjoituksen vuonna 1992. Hatha-joogan perusharjoitusten ohella mantrameditaatio ja joogan filosofia ovat olleet hänen sydäntään lähellä alusta alkaen. Kontala on opiskellut perinteisissä ashrama-ympäristössä Suomessa ja Intiassa sekä käynyt kaksi kansainvälisesti arvostettua joogaopettajakoulutusta (Sivananda ja Iyengar). Hän on yksi Suomen suurimman joogalehden Anandan perustajista ja kirjoittaa lehteen säännöllisesti.



1.6. Tuomas Kytömäki ja Miia Huitti Minä 2.0 – uusi minä: Energiaa ja terveyttä puhtaasta ravinnosta ja mielestä

Ota hyvinvointi omiin käsiisi ja paranna elämänlaatuasi ilon kautta!

Tuomas Kytömäki tutustuttaa meidät luennollaan hyvinvoinnin uusiin tuuliin ja vie meidät matkalle kohti Uutta Minua. Päivitämme yhdessä tietojamme ravinnon laadusta, puramme vanhoja uskomuksia ja teemme uusia oivalluksia.

Elämänlaadun parantamisen ei tarvitse olla vaikeaa. Jo pienillä laadun parannuksilla voi saada ihmeitä aikaan! Positiiviset muutokset kannustavat jatkamaan matkaa kohti uutta parempaa ja terveellisempää elämää.

Tuomas Kytömäki on tuttu useista TV- ja radio-ohjelmista, joissa hän on toiminut näyttelijänä, juontajana, ohjaajana sekä tuottajana.

Stressistä rauhaan – oivalluksia stressin syistä ja työkaluja itsesi hoitamiseen

Miia Huitti teki 13 vuoden työuran pankki- ja rahoitusalailla sekä henkilöstökonsulttina. Synnyttyään kolme lasta 13 kuukaudessa ja käytyään samanaikaisesti läpi mm. hometalokriisin hän paloi loppuun ja koki täyspysähdyksen. Kriisin myötä hän löysi tehokkaan itsehoitomenetelmän, jonka avulla parani uupumuksesta ja masennuksesta nopeasti.

Miia innostui asiasta niin paljon, että teki ratkaisun hypätä pois aiemmalta työuraltaan ja kouluttautui Suomen ensimmäiseksi Paranemisen avain -stressinhoitovalmentajaksi.

Miia toimii nyt valmentajana ja puhujana inspiroiden ihmisiä omatoimiseen stressinhallintaan.



VAPAA PÄÄSY

B A S A M B O O K S

V I I S A S  E L Ä M Ä

Hämeentie 155 A 6, Helsinki (3. krs)

**Klubi-illat järjestetään Basam Booksin tiloissa: Hämeentie 155 A 6, Helsinki.
Pääset paikalle helposti Helsingin keskustasta busseilla 68, 71 ja 71V sekä Hakaniemestä bussilla 74. Jää pois Annalantien pysäkillä ja kävele noin sata metriä takaisin keskustaan päin. Kustantamomme sijaitsee Siwan yläkerrassa, sisäänkäynti sisäpihan puolelta A-rapusta.**

B A S A M B O O K S

V I I S A S  E L Ä M Ä

www.viisaselama.fi • www.basambooks.fi

www.facebook.com/viisaselama