

Vijnāna joogan Asanakurssi

Olo-Aamu Klassikko 10.8. - 16.11.2017 by Jutta

Asana harjoittelua pintaa syvemmältä



Vijnāna Joogan asanoiden aamukurssin tunnit sisältävät monipuolisesti liikeharjoittelua; vinyasa- ja flow-harjoittelua, liikesarjoja, meditatiivista harjoittelua ja syvävenytyksiä. Asanoiden haastetaso räätälöidään jokaisen kurssilaisen tausta ja harjoitus huomioiden.

Käytämme vayu-hengityksiä ja pranayama-harjoituksia syventämään asanoiden linjauksia. Teemme myös luovia ja valmistelevia harjoituksia kohti haastavampia asanoita.

Jokaisella kerralla on oma teemansa eri liikeryhmän liikkeistä, joka syvenee asteittain tuntien aikana. Tuntien teemat täydentävät toisiaan ja kehittävät joogaharjoitusta kokonaisvaltaisesti.

Tulet tutuksi Vijnāna joogan kehonhallintametodin ”7 Vital Principles” kanssa. Pääset kokemaan orgaanisen liikkumisen, sisäisen liikkeen ja mielen voiman harjoituksessa. Kurssilla saat oivalluksia asanoiden syvällisestä olemuksesta hienovaraiseen harjoitukseen liittyvien nyanssien avulla.

Jokainen osallistuja saa yksilöllistä ohjausta oman kehotyyppin, toiveet ja tarpeet huomioiden. Kurssi on suljettu ryhmä, jossa jokainen pääsee kehittymään kokonaisvaltaisesti omista lähtökohdistaan käsin. Saat kurssilta paljon eväitä kotona tehtävään asana harjoitteluun.

Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnāna joogasta. Kurssi sopii hyvin myös muiden joogatraditioiden joogaajille sekä joogaopettajille.

Aika ja paikka: torstai- ja perjantai-iltoina klo 7.00 – 8.30 ajalla 10.8. – 16.11.2017
Vijnāna joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, Kruununhaka

Sitovat ilmoittautumiset ja info 15.6.2017 mennessä: jutta.niala@joogaolemus.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Hinta: 225€

Opettaja: Sertifioitu Vijnāna joogaopettaja ja Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 18 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus