

Pranayamakurssi

Olo-Energia 15.8. - 14.11.2017 by Jutta



Olo-Energia – pranayamakurssi

Perehdymme kurssin aikana monipuolisesti joogaharjoituksen hienovaraiseen osa-alueeseen bandhojen, kriya-harjoitusten (agni sara, nauli), pranayama- ja Vayu-harjoitusten parissa. Jokainen tunti sisältää oman teemansa tietystä pranayamasta, jota syvennämme asteittain. Saat tietoa eri hengitysharjoitusten tarkoituksesta ja vaikutuksesta sekä henkilökohtaista ohjausta kotiharjoituksen toteuttamiseen.

Teemme kurssilla myös hienovaraista energeettistä harjoitusta, johon sisältyvät hengitystietoisuusharjoitukset, mudrat ja oman äänen käyttö. Pelkistetty meditaatio, ”just sitting”, kuuluu jokaisen tunnin sisältöön.

Kurssi on suljettu ryhmä, jossa jokainen saa yksilöllistä ohjausta oman harjoituksensa kehittämiseen. Harjoitukset räätälöidään huomioiden joogaajien tausta pranayama-harjoitusten parissa.

Kurssin ohjaa Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 18 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

Kurssi sopii hyvin niin joogaa harrastaville kuin joogaopettajille. Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

Tervetuloa energisoitumaan, voimaantumaan, tasapainottumaan ja rauhoittumaan hiljentyen ja hengittäen.

Aika ja paikka: tiistaiamuisin klo 7.00 – 8.30 15.8. – 14.11.2017 joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruununhaka)

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

Hinta: 210€

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus