

**Haluatko oppia hyödyntämään mielen voimaa kehonhallinnassa?
Kiinnostaako sinua syvälinen keho-mieliyhteys?**

Vijnana jooga

SYYSKAUSI 15.8. - 19.12.2017 JÄRVENPÄÄSSÄ



Osaavaa, ammattitaitoista, yksilöllistä:

Perehdymme joogaan selkeästi ja maanläheisesti. Ohjaus on ammattitaitoista, turvallista ja jokaisen osallistujan yksilöllisyyden huomioivaa. Tarvittaessa saat henkilökohtaista ohjausta ja vaihtoehtoisia harjoituksia.

Syyskauden sisältö:

Tunnit sisältävät monipuolisesti vinyasa- ja flow- harjoittelua, liikesarjoja, yksittäisten liikkeiden syventämistä ryhmien haastetasoa vastaavilla liikkeillä. Käytämme kehonhallinnassa Vijnana joogan ”7 Vital Principles” -metodia. Pranayama- eli hengitysharjoitukset täydentyvät Vayu-hengitysharjoituksilla, joita hyödynnämme myös liikkeissä kehon linjauksissa.

”Just sitting” meditaatio ja rentoutuminen ovat osa kokonaisuutta.

Lisäutuutena tunneilla on restoratiivinen kehonhuolto metodi, joka perustuu tensegrity järjestelmään ja myofaskiaalisiin meridiaaneihin.

Vakioryhmissä joogaaminen mahdollistaa jokaisen joogaajan harjoituksen kehittymisen kokonaisvaltaisesti. Lämpimästi tervetuloa mukaan sellaisena kuin olet; ryhmissä on hyvä henki ja kannustava ilmapiiri.

Vijnana jooga:

Pohjautuu Sri Krishnamacharyan joogaperinteeseen. Se on naisten kehittämä kokonaisvaltainen joogamuoto, joka vahvistaa sisäisiä voimavaroja, kehittää läsnäolon taitoa ja itsetuntemusta. Se opettaa kokonaisvaltaista kehonhallintaa, joka mahdollistaa harjoittajilleen virkeän, voimakkaan ja elinvoimaisen kehon. Kaikki haastavammatkin liikkeet toteutetaan lempeästi ja pehmeästi, omaa kehoa kunnioittaen.

Vijnana jooga sopii kaikille ja kaikkien joogatraditioiden joogaajille. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

Syyskausi 15.8. – 19.12.2017 tiistaisin klo 17:20 – 18:50 (lempeämpää joogaa)
ja klo 19:00 – 20:30 (dynaamisempi ryhmä).

Kurssipaikka: Liikuntakeskus Spurtti, Metallimiehenkatu 2-4, Järvenpää.

Kurssihinta: 279€, maksuvälineenä käyvät myös Smartum-setelit, Virike-setelit sekä Sporttipassi.

Sitovat ilmoittautumiset ja info: jutta.niala@joogaolemus.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä saa maksutiedot.

Opettajana toimii Jutta Niala, Vijnana joogastudio Olo-Tilan omistaja ja sertifioitu Vijnana joogaopettaja.

Jutta on opettanut joogaa päätoimisesti vuodesta 1999 ja Järvenpäässä vuodesta 2003.