

Vijñāna joogaa - Asanoita

Olo-Aamu Klassikko 11.1. - 26.4.2018 by Jutta

Asana harjoittelua pintaa syvemmältä



Asanoiden syvälinen olemus on paljon enemmän kuin ulkoapäin linjattu keho

Vijñāna 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 paljon luovia ja valmistelevia harjoituksia kohti haastavampia asanoita löytääksemme asanoiden syvällisen olemuksen.

Jokaisella kerralla on oma teemansa eri liikeryhmän liikkeistä, joka syvenee asteittain tuntien aikana.

Tuntien teemat täydentävät toisiaan ja kehittävät joogaharjoitusta kokonaisvaltaisesti.

Tulet tutuksi Vijñāna 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.

Jokainen pääsee kehittymään kokonaisvaltaisesti omista lähtökohdistaan käsin. Saat kurssilta paljon eväitä kotona tehtävään asana harjoitteluun.

Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta Vijñāna joogasta – tervetuloa ainutlaatuinen sinä!

Kurssi sopii hyvin myös muiden joogatraditioiden joogaajille sekä joogaopettajille.

Aika ja paikka: torstai- ja perjantai- aamu klo 7.00 – 8.30 ajalla 11.1. – 26.4.2018

Vijñāna joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, Kruununhaka

Sitovat ilmoittautumiset ja info 31.12.2017 mennessä: jutta.niala@joogaolemus.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Hinta: 240€

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

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus