

Pranayama - hengityksiä

Olo-Energia 16.1. - 24.4.2018 by Jutta



Olo-Energia – pranayama harjoitusten moniulotteinen ja syvälinen olemus

Perehdymme tuntien aikana monipuolisesti joogaharjoituksen hienovaraiseen osa-alueeseen bandhojen, kriya-harjoitusten, 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 myös luovaa ja hienovaraista energeettistä harjoitusta, johon sisältyvät hengitystietoisuusharjoitukset, mudrat ja oman äänen käyttö. Pelkistetty meditaatio, ”just sitting”, kuuluu jokaisen tunnin sisältöön.

Kurssilla jokainen saa yksilöllistä ohjausta oman harjoituksensa kehittämiseen. Harjoitukset räätälöidään huomioiden joogaajien tausta pranayama-harjoitusten parissa.

Kurssin ohjaa Sertifioitu Suomen Vijnana joogan pääopettaja ja 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.

Sydämellisesti tervetuloa energisoitumaan, voimaantumaan, tasapainottumaan ja rauhoittumaan hiljentyen ja hengittäen.

Aika ja paikka: tiistaiamuisin klo 7.00 – 8.30 16.1. – 24.4.2018

joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruunuhaka)

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

Hinta: 225€

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus