



Elementtien voima ja viisaus



Vijnana joogan kevät 2018 Järvenpäässä 9.1. – 22.5.2018

Osaavaa, ammattitaitoista, yksilöllistä:

Perehdymme joogaan selkeästi ja maanläheisesti. Ohjaus on ammattitaitoista, turvallista ja jokaisen osallistujan yksilöllisyyden huomioivaa. Tunnit ohjaa Jutta Niala, sertifioitu Vijnana joogan Suomen pääopettaja, jolla on 18 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

Kevätkauden 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. ”Just sitting” meditaatio ja rentoutuminen ovat osa kokonaisuutta. Lisäutuutena tunneilla ovat eri elementit: maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri. Syvennämme niiden avulla sekä liikkeitä että hengitysharjoituksia.

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

Vijnana jooga:

Pohjautuu Sri Krishnamacharyan joogaperinteeseen. Se on kokonaisvaltainen joogamuoto, joka vahvistaa sisäisiä voimavaroja, kehittää läsnäolon taitoa ja itsetuntemusta. Se opettaa kokonaisvaltaista kehonhallintaa, joka mahdollistaa harjoittajilleen virkeän, voimakkaan ja elinvoimaisen kehon.

Vijnana jooga sopii kaikille ja kaikkien joogatraditioiden joogaajille ja joogaopettajille. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

Kevätkausi 9.1. – 22.5.2018 (1.5.2018 ei ole tuntia!) tiistaisin klo 17:20 – 18:50 (lempeämpää joogaa) ja klo 19:00 – 20:30 (dynaamisempi ryhmä).

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

Hinta: 285€, maksuvälineenä käyvät myös Smartum-setelit, Virike-setelit sekä Sporttipassi.

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

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus