

Olo-Kombo joogaa

HATHAJOOGAA VIJNANAJOOGAN MAUSTEIN BY RIINA

Joogastudio Olo-Tilassa
torstaisin 5.4. - 31.5.2018



Ainutlaatuinen sinä

OLO-KOMBO SOPII KAIKILLE,
TERVETULOA SELLAISENA KUIN OLET!

Kahdeksan kerran Olo-Kombo joogakurssi sisältää yhdistelmän kaikille sopivaa rauhallista ja voimistavaa Hathajoogaa Vijnanajoogan maustein. Kurssilla on erilaisia teemoja, joita syvennetään monipuolisesti kaksi kertaa peräkkäin. Liikkeet, hengitysharjoitukset ja rentoutuminen kuuluvat jokaisen tunnin sisältöön.

Riina on parin viime vuoden aikana käynyt säännöllisesti Jutta Nialan tunneilla, workshopeissa ja retriiteillä omaksumassa Vijnanajoogan kehonhallintametodia ja pranayama harjoituksia. Kurssin sisältö on syntynyt inspiroitumisesta yhdistää samaan harjoitukseen erilaisia elementtejä eri joogatraditioista.

Olo-Kombo kurssi sopii kaikille; et tarvitse aiempaa joogataustaa, mutta voit olla kokenutkin joogaaja ja tulla nauttimaan erilaisia vivahteita sisältävistä monipuolisista Riinan tunneista. Jos olet ollut aiemmin Riinan kurssilla mukana, voit tulla hyvin uudelleen. Tuntien sisällöt ovat jälleen uusia.

Aika ja paikka: torstai-iltaisin 5.4. – 31.5.2017 klo 17.30 – 19.00 (HUOM: helatorstaina 10.5. ei ole tuntia) joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruununuhaka)

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset: jutta.niala@joogaolemus.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Kurssihinta: 120€ / 108€ (opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset)

Ohjaaja: Riina Meisalmi

Riina aloitti harjoittelun astangajoogalla 2000-luvun alussa. Joogan tuoma hyvä olo ja mieltä rauhoittava vaikutus saivat hänet jäämään joogan pariin. Joogan vaikutus ulottuu Riinan elämässä myös maton ulkopuolelle; asioihin ja itseensä suhtautuminen on muuttunut positiivisemmaksi ja arjen pienistäkin asioista voi iloita.

Nykyisin Riina harjoittelee useita eri joogatyylejä ja ammentaa niistä eri oppeja opettamiseen. Riinalla on jo joogaopettajakoulutus ja tammikuussa Riina aloittaa Jutta Nialan kolmivuotisen Vijnana opettajakoulutuksen (800h). Riina ohjaa tunneillaan turvallisiin linjauksiin, joissa pääset kokemaan joogan tuomaa iloa ja hyvää oloa sekä voimaa ja kehon avautumista.

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus