

# "Learn to fly"

relaxing - rooting - connecting

find your wings and inner power!



Vijnana joogan käsitasapaino  
workshop la 19.5.2018 Porvoossa  
by Jutta Niala



## Vijñāna joogan käsitasapaino workshop – joogaharjoittelua pintaa syvemmältä

### Workshopin sisältö:

Monipuolisten core- harjoitusten avulla rakennamme vahvan perustan tasapainoliikkeille. Saat elämyksiä uudenlaisesta tavasta lähestyä kehohallintaa, jossa haastavampiin liikkeisiin päästään hellittämisen avulla kehon keskuksen pysyessä vahvana. Harjoituksissa huomioidaan myös jalkaterien käyttö ja lantiota aukaisevat liikkeet.

Harjoittelemme kämmenten ja lapaluiden välisen yhteyden syventämistä sekä lantion tasapainoisen asennon säilyttämistä liikkeiden aikana. Saat vinkkejä ylävartalon vapauttamiseen ja hyvään lapatukeen. Paneudumme huolella siirtymävaiheisiin, joilla on tärkeä merkitys tasapainoliikkeissä. Siirtymävaiheiden avulla opit luomaan kevyempiä, tilavampia ja vaivattomampia liikkeitä.

Workshopissa on mielenkiintoisia valmisteleviä polkuja kohti asanoita. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta käsibalanssi liikkeistä. Saat paljon vinkkejä, miten harjoitella liikkeitä kotona ja jos olet opettaja, saat oivaltavia näkökulmia opettamiseen.

### Workshop sopii kaikille:

Aiempaa kokemusta Vijnana joogasta ei tarvitse. Sopii hyvin joogaopettajille ja joogaa harrastaville. Kaikki harjoitukset räätälöidään huomioiden jokaisen joogaajan joogakokemus.

**Saat kokemuksia ja oivalluksia siitä, miten mielen voiman valjastaminen ja tietoinen keskittyminen auttavat sinua löytämään kehostasi aivan uudenlaista potentiaalia.**

**Info ja sitovat ilmoittautumiset 10.5.2018 mennessä:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

**Opettaja:** Vijnana joogastudion Olo-Tilan omistaja, sertifioitu Vijnana joogaopettaja Jutta Niala, jolla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta

**Paikka:** Open Yoga Porvoo, Asentajantie 8, Porvoo

**Aika:** la 19.5.2018 klo 14.00 – 17.00

**Hinta:** 60€ / henkilö, ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot

**Sydämellisesti tervetuloa yllättämään itsesi ja nauttimaan onnistumisen kokemuksista!**

[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi)

Facebook ja Instagram: Joogaolemus