

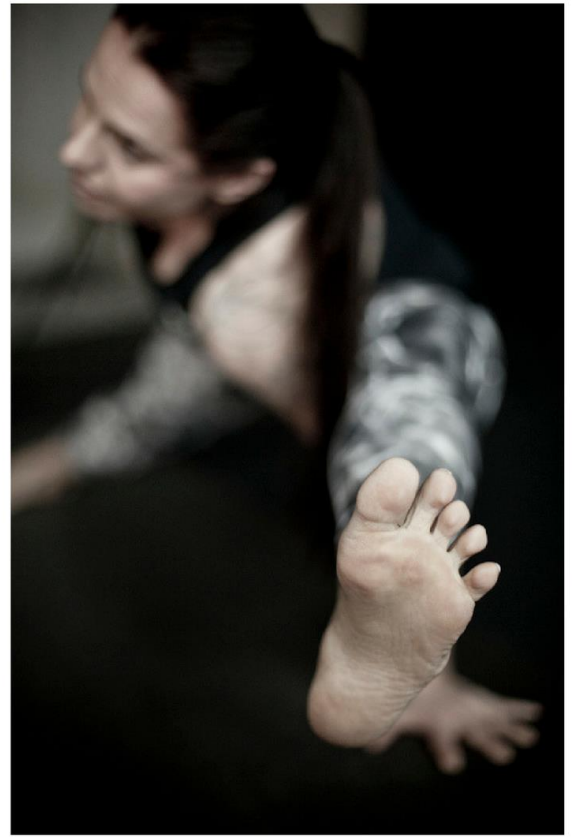
# VijñānaJoogaa - asanoita

asanaharjoittelua pintaa syvemmältä  
by Jutta

joogastudio Olo-Tilassa

16.8. - 20.12.2018

"Asanoiden syvälinen olemus on paljon enemmän  
kuin ulkoapäin linjattu keho." - Jutta Niala



**Vijñāna Joogan asanoiden aamukurssilla** tutkimme asanoiden syvällistä olemusta monipuolisesti. Käytämme vaju-hengityksiä ja pranayama-harjoituksia jalostamaan asanoiden linjauksia. Teemme luovia ja valmistelevia harjoituksia kohti haastavampia asanoita. Asanoiden haastetaso räätälöidään jokaisen kurssilaisen tausta ja harjoitus huomioiden.

**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 kehotyypin 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 ja joogaopettajille.

**Syksyn tunneilla on jälleen uusi sisältö** – voit tulla mukaan vaikka olisit ollut aiemmalla kurssilla.

**Aika ja paikka:** torstaiamuaisin klo 7.00 – 8.30 ajalla 16.8. – 20.12.2018 (27.9. ja 22.11. ei ole tunteja!)

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

**Sitovat ilmoittautumiset ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Hinta:** 240€

**Opettaja:** Sertifioitu Suomen Vijñāna joogan pääopettaja ja Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus