



OLO-RENTO JA OLO-SOINTU TUNNIT SYKSYLLÄ 2018 VUOROVIIKOKIN BY JUTTA!

Olo-Rento tunnit: lempeää liikettä, rentoutumista
ja läsnäolotaitoja

Olo-Sointu tunnit: meditatiivinen tunti
äänimaljojen harmoniassa

Olo-Tilan keskiviikkoillat hellivät kehoa, mieltä ja sielua

Jutan vuoroviikon ohjaamat **Olo-Rento tunnit** ovat **parittomilla** viikoilla ja suositut **Olo-Sointu tunnit** ovat **parillisilla** viikoilla.

Olo-Rento tunti on kehonhuoltoon, stressinhallintaan ja läsnäoloon sopiva tunti. Se sisältää lempeää liikettä, syvävenyttelyä joogatyöni avulla, hengitys- ja läsnäoloharjoituksia, hiljentymistä ja syvärentoutumista eli Yoga Nidra harjoitusta. Tunneilla räätälöidään liikkeitä monipuolisten teemojen mukaan. Hellimme kehoa myös lempeällä "Tensegrity Series" -kehonhuoltometodilla ja Vijnana joogan orgaanisella kehonhallinnalla. Opit palauttamaan kehoasi neutraaliin tilaan, jossa kehon omat eheytyismekanismit aktivoituvat ja joka voimaannuttaa kehon ja mielen uusilla voimavaroilla.

Olo-Sointu tunti on meditatiivinen matka joogaviisauteen äänien harmonisessa maailmassa. Tunnit ovat räätälöity eri elementteihin (maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri). Tunnilla on monipuolisesti meditatiivista harjoittelua, joka sisältää erilaisia meditaatioita, hengitystietoisuus harjoituksia, meditatiivista liikettä ja "Sointukylvyn", joka on äänen resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus. Äänien harmoninen maailma syntyy soittamalla äänimaljoja ja gongia, joiden muodostama äänitila johdattaa kokemaan ajatonta aikaa eli tyyntä syvän hiljaisuuden hetkeä. Ajattoman ajan kokemisessa keho-mielemme voi löytää sisäisen eheytyksen voiman.

Lämpimästi tervetuloa hiljentymään ja voimaantumiseen: kaikki illat ovat ainutlaatuisia ja yksilöllisiä kokonaisuuksia.

Paikka: Vijnana joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 -12, 00170 Kruununhaka, Helsinki

Aika: keskiviikkoiltoina klo 19.15 – 20.45 ajalla 15.8. – 19.12.2018

Ohjaaja: Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Peter Hess äänimaljametodin harjoittaja Jutta Niala

Hinnat: kausihinta (sisältää Olo-Rento ja Olo-Sointu tunnit) 15.8. – 19.12.2018 259€, 10x kortti 150€ / 135€, kertamaksu Olo-Rento 18€/16€ **HUOM:** Olo-Sointu tunnin kertamaksu on kaikille 23€

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Äänimaljakuva: Peter Hess Institute

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus