

# YIN-YANG JOOGAA VIJNANA MAUSTEIN

Olo-Kombo joogakurssi by Riina

JOOGASTUDIO OLO-TILASSA

TORSTAISIN 23.8. - 25.10.2018



a inutlaatuinen sinä

Olo-Kombo sopii kaikille  
- tule sellaisena kuin olet!

## Olo-Kombo tunneilla yhdistyvät rauhallinen ja kehoa avaava yin- jooga sekä dynaaminen ja vahvistava yang-jooga Vijnanajoogan maustein

**Jokaisella tunnilla on oma teemansa**, joita tehdään monipuolisesti kurssin aikana. Liikkeet, hengitysharjoitukset ja rentoutuminen kuuluvat jokaisen tunnin sisältöön. Yin - Yang yhdistelmä lisää kehon liikkuvuutta ja voimaa, mutta sillä on myös rauhoittava ja rentouttava vaikutus.

**Yin osuudessa** viivytään asennoissa pidempään ja kehoa kannatellaan erilaisten joogavälineiden avulla, jotta lihakset pääsevät rentoutumaan ja hermosto rauhoittumaan.

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

**Aika ja paikka:** 10x torstai-iltaisain 23.8. – 25.10.2018 klo 17.30 – 19.00 joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruununuhaka)

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

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Kurssihinta:** 150€ / 135€ (opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset)

Voit tulla kurssille mukaan myös kausikortilla, 10x kortilla tai kertamaksulla 18€!

**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 pääasiassa Vijnana tyylillä, mutta ammentaa opetukseensa eri traditioiden oppeja. Vijnanajoogan keuhonhallintamethodi on punaisena lankana tunneilla. Riinalla on jo joogaopettajakoulutus ja tammikuussa Riina aloitti 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](http://www.joogaolemus.fi)

Facebook ja Instagram: Joogaolemus