

# Vijnana FLOW - Vinyasa FLOW JOOGAA VIJNANA MAUSTEIN BY PAULA

Vijnana joogastudio Olo-Tilassa 15.8. - 19.12.2018



Vijnana flow – Vinyasa flow joogaa Vijnana maustein  
keskiviikkoiltaisoin klo 17.30 – 19.00 Olo-Tilassa

## **Tuntien sisältö**

Vinyasa Flow tuntien aluksi asetaudutaan kuuntelemaan kehoa ja rauhoitutaan päivän kiireistä keskittymis- ja hengitysharjoituksilla.

Monipuoliset teemat siivittävät virtaavan rauhallisia asana-harjoituksia.

Loppurentoutus päättää tunnit lempeään hiljaisuuteen.

Tunneilla jokainen tekee omanlaisensa harjoituksen – joogaaminen toteutetaan omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen.

## **Joogaohjaaja Paula Airaksela**

”Noin 10 vuoden joogapolun jälkeen 2016 valmistuin RYT200 sekä YIN jooga opettajaksi. Nyt olen Jutan kolmivuotisessa 800 tuntia sisältävässä Vijnana joogan opettajakoulutuksessa ja joogan ydin alkaa oikeasti hahmottua.”

**Aika ja paikka:** ke klo 17.30 – 19.00 Vijnana joogastudio Olo-Tila,  
Maurinkatu 8-12, 00170 Helsinki (Kruununhaka)

**Hinta:** kausikortti 259€, 10x kortti 150€ / 135€, kertamaksu 18€ / 16€

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

Facebook ja Instagram: Joogaolemus