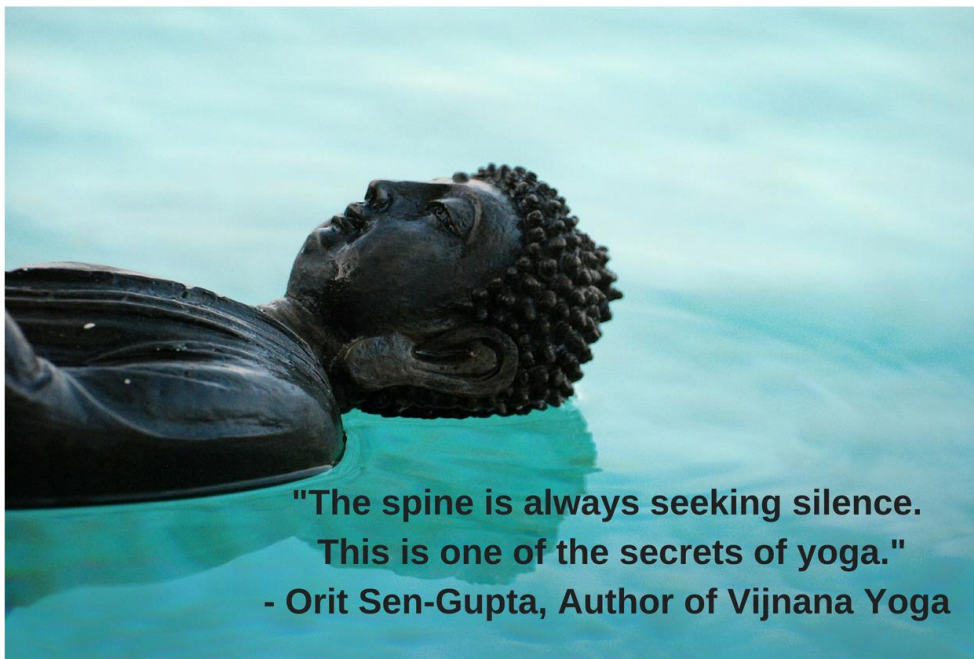


# "WISDOM OF SILENT SPINE" - VIJNANA JOOGAN SYYSKAUSI 2018

Järvenpäässä 14.8. - 18.12.2018



## Hiljainen selkä ja selkäranka - viisautta sisältäpäin

**Syvällinen joogaharjoitus on paljon enemmän kuin ulkoapäin linjattu keho.** Asanaharjoituksen kauneus syntyy moniulotteisesta ja kokonaisvaltaisesta kehonhallinnasta, jossa koko olemuksemme on tasapainossa. Hiljainen selkä huokuu rauhaa, keveyttä ja läsnäoloa.

**Tutkimme hiljaista selkää myös** istumisessa meditaatioiden yhteydessä sekä pranayama-harjoituksissa. Niiden aikana voimme tutustua koko olemuksemme moniulotteisuuteen.

**Kerran kuussa on PranaSoul® tunti**, joka on syvällistä meditatiivista harjoittelua.

**Tarkastelemme kauden aikana seuraavia teemoja:**

- syvällisen keho-mieli yhteyden toteutus meditaatiossa, hengitysharjoituksissa ja liikkeissä
- mielen voiman valjastaminen kehon avuksi
- tasapainoinen lantio – vapautunut selkäranka – hiljainen selkä
- eheä ja koko kehon kattava liike

**Kokemuksellinen ja käytännönläheinen Vijnana joogan syyskausi** tarjoaa oivalluksia omaan harjoitukseen ja joogaohjaajille vinkkejä asanoiden opettamiseen.

**Ohjaajana toimii** Jutta Niala, joka on sertifioitu Vijnana joogaopettaja ja Suomen Vijnana joogan pääopettaja. Jutalla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

**Aika ja paikka:** 2 eri ryhmää tiistai-iltaisoin 14.8. – 18.12.2018 klo 17.20 – 18.50 ja klo 19 – 20.30  
Liikuntakeskus Spurtti, Metallimiehenkatu 2-4, Järvenpää

**Sitovat ilmoittautumiset ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi) Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot  
**Hinta:** 285€

Sydämellisesti tervetuloa mukaan matkalle sisäiseen viisauteen <3 Jutta

**[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi) Facebook ja Instagram: Joogaolemus**