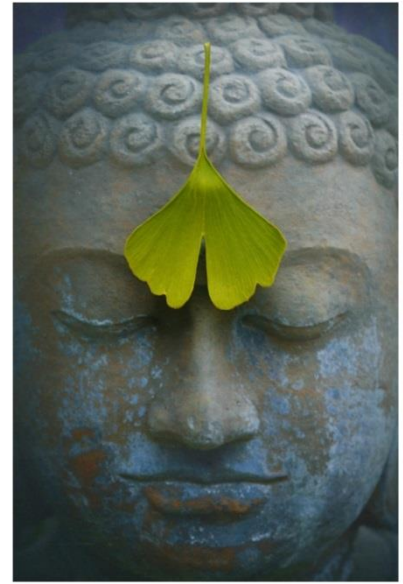


YIN-JOOGAA - Lempeää venyttelyä ja rauhallista läsnäoloa



Sunnuntaisin 13.1. - 26.5.2019 OLO-TILASSA BY PAULA

Sydämellisesti tervetuloa nauttimaan lempeästä yin-joogasta Paulan ohjauksessa!

Yin-jooga perustuu passiivisiin asentoihin, pehmeään venytykseen ja rauhalliseen läsnäoloon. Asennoissa ollaan 3 – 10 minuuttia asennon intensiteetistä riippuen ja jokainen ottaa huomioon myös oman kehonsa tämänhetkisen tilanteen.

Yinissä venytetään lihasten lisäksi sidekudosta ja siihen päästään nimenomaan pitkällä lempeällä venytyksellä. Tunneilla keskitytään paljon lantion ja alaselän venytyksiin, koska näillä alueilla on erityisen paljon sidekudosta ja sinne varastoituu joogafilosofian mukaan helposti kehollisia ja henkisiä jännitteitä.

Yin-jooga aktivoi tehokkaasti lymfajärjestelmää, mikä tehostaa kuonan poistumista kehosta. Tämän vuoksi yin-joogan vaikutukset näkyvät niin selkeästi esimerkiksi ihosta. Yin tasapainottaa voimakkaampaa harjoitusta antaen keholle sen kaipaamaa huoltoa. Toisaalta taas avaa esim. passiivisen työasennon aiheuttamia kireyksiä kehosta.

Yin-joogassa käytetään maton lisäksi apuvälineitä kuten bolsteria, blokkia, joogavyötä ja vilttiä mahdollisimman rennon asennon luomiseksi. Tämä antaa mahdollisuuden myös mielen rauhoittamiselle.

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: sunnuntaisin 13.1. – 26.5.2019 klo 18.00 – 19.30 (ei tunteja 27.1. 31.3. 21.4. ja 28.4.)

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

Hinta: kausikortti 275€, 10x kortti 159€ / 139€, kertamaksu 19€ / 17€

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus