



Kansainvälinen Vijnana joogaretriitti 1. – 5.7.2019 Villa Solhagassa

Haluatko inspiroitua luovuudesta joogan harrastajana tai ohjaajana? Jos haluat, tämä retriitti on must!

Tällä inspiroivalla retriitillä on mukana paljon erilaisia syventäviä elementtejä omaan harjoitukseen ja ohjaamiseen.

Kaksi pitkäaikaista Vijnana joogaopettajaa - Tammy Nachshoni ja Jutta Niala - johdattelevat joogaajat syvälliseen harjoitukseen teemalla "Yhteisen tien voima".

Jutta ja Tammy jakavat kumpikin omista oivalluksistaan yhteisiin joogahetkiin ja niistä syntyy aina jotakin ihan uutta. He todellakin ohjaavat yhdessä, samanaikaisesti toinen toisiaan täydentäen.

Tammyn ja Jutan yhteinen tie Vijnana joogan parissa on kestänyt yli parikymmentä vuotta.

Jutan asuessa ja opiskellessa Israelissa Vijnana joogaopettajakoulutuksessa he harjoittivat yhdessä päivittäin. Yhteisen harjoittamisen ja opiskelun voima on säilynyt näihin päiviin asti – jo vuosia he ovat opettaneet yhdessä retriittejä ja jakaneet joogaan, joogafilosofiaan ja elämään liittyviä syvällisiä keskusteluja.

Kokoonnumme jakamaan Vijnana joogan viisautta ja tutkimme keho-mieli-sydän yhteyttä harjoituksen avulla.

Vijnana joogan periaatteet ovat harjoituksemme punainen lanka ja mahdollistavat selkeän läsnäolon hetkissä, syvällisen kuunteluyhteyden itseen sekä sisältäpäin syntyvän ilon ja kiitollisuuden.

Joogaharjoitukset aamulla, päivällä ja illalla muodostavat monipuolisen kokonaisuuden eri osioissa:

kriya-, vayu-, ja pranayama-harjoitukset sekä meditaatio, asanat teemaan liittyen, iltapäiväharjoitus ja illalla keskustelua joogatekstien pohjalta. Toteutamme iltapäivisin meditatiiviset kävelyt Petun saaren kauniissa luonnossa.

Villa Solhagan huikkeen herkullinen vegaaninen ruoka hellii makuhermojamme.

Kummankin opettajan kaikki ohjaus käännetään tarvittaessa puolin ja toisin, yhteinen kieli on englanti.

Olet sydämellisesti tervetullut mukaan ainutlaatuisen retriittiin.

Yli puolet retriittipaikoista on jo varattu, Tammyn oppilaat Israelista ovat tulossa nauttimaan joogasta kesäiseen Suomeen.

Jos kuulet sydämesi kutsun ja haluat mukaan, varaa paikkasi pian!

Tammy Nachshoni on valmistunut ensimmäisestä Vijnana joogaopettajakoulutuksesta Israelissa ja on opettanut Vijnana joogaa yli 20 vuotta. Tällä hetkellä Tammy toimii myös Jutta Nialan mentorina Suomen Vijnana joogaopettajakoulutuksessa.

Aika: 1. – 5.7.2019 (ma 1.7. klo 14.30 – pe 5.7. klo 9.00)

Paikka: Villa Solhaga, Petun saari

Tarkempi info ja sitovat ilmoittautumiset: jutta.niala@joogaolemus.fi

Hinta: joogan opetus 440€ ja majoitus täysihoidolla 248€. Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Ohjaajat: Sertifioidut Vijnana joogaopettajat Tammy Nachshoni ja Jutta Niala