



"Perusliikesarjan viisaus"

Aurinkotervehdysten workshop

lauantaina 16.11.2019

klo 10 - 13

Open Yoga Porvoo

by Jutta Niala

"Shine your wisdom"

Tämän kolmetuntisen aikana tutustumme huolellisesti joogan tunnetuimpaan liikesarjaan – aurinkotervehdykseen.

Virittäydymme läsnäoloon hengityksen ja kehon aistimisen avulla. Tutustumme Vayu-hengityksiin, joiden avulla saat tukea kehon keskiliinjalle ja syvennät liikkeiden linjauksia kokonaisvaltaisiksi.

Käymme aurinkotervehdyistä tarkasti läpi liike liikkeeltä. Toteutamme monipuolisesti valmistelevia harjoituksia, jotka auttavat ymmärtämään mm. kehon linjauksia, sisäistä tukea, raajojen (jalkaterien ja kämmenten) aktiivisuutta ja niiden vaikutusta lantioon ja selkään. Tarkoituksena on luoda kokonaisvaltainen, kehoystävällinen ja turvallinen tapa toteuttaa kehonhallintaa aurinkotervehdyksessä.

Jokainen osallistuja saa henkilökohtaisia ohjeita oman kehotyypin mukaisesti ja vinkkejä kotiharjoitteluun.

Voit olla joogan harrastaja, vasta-alkaja tai joogaa ohjaava. Jokainen saa itselleen työkaluja omaan harjoitukseen. Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta. Vijnana joogan kehonhallintametsodi on adoptoitavissa mihin tahansa traditioon tai harjoitustyyliin.

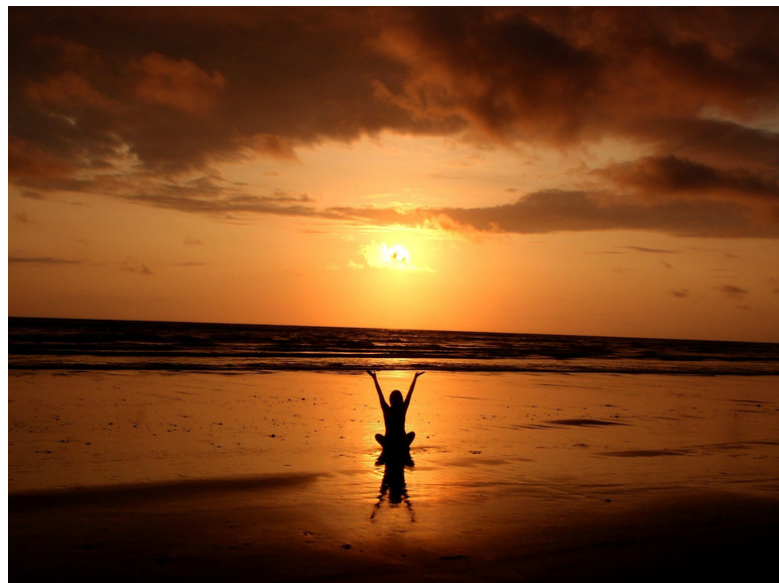
Tule mukaan löytöretkelle oman kehosi potentiaaliin! Kutsun sinut yllättämään miltä tuttuakin liikesarja voi tuntua, kun siihen valjastetaan mukaan mielesi voima ja kokonaisvaltainen Vijnana joogan kehonhallintametsodi.

Workshopin ohjaa Jutta Niala,

jolla on 20 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta. Jutta on joogastudio Olo-Tilan omistaja ja sertifioitu Vijnana joogaopettaja. Jutta toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmivuotisessa Vijnana joogaopettajakoulutuksessa (800h).

Lisää tietoa Vijnana joogasta ja Jutasta: www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus



Aika: lauantai 16.11.2019 klo 10 – 13

Paikka: Open Yoga Porvoo, Asentajantie 8, 06150 Porvoo

Info ja sitovat ilmoittautumiset 1.11.2019 mennessä:

jutta.niala@joogaolemus.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Hinta: 60€