



# Vijñāna JOOGAA

## - asanakurssi

asanaharjoittelua  
pintaa syvemmältä  
by Jutta

Vijnana joogastudio  
Olo-Tilassa 7 kertaa  
15.1. - 26.2.2020  
keskiviikkoisin klo 18 - 19.30



**Paljon toivottu Jutan asanakurssi on keväällä 2020 iltaisin**

### **Vijñāna joogan asanoiden iltakurssilla tutkimme asanoiden syvällistä olemusta monipuolisesti.**

Käytämme vayu-hengityksiä ja pranayama-harjoituksia jalostamaan asanoiden linjauksia. Teemme luovia ja valmistelevia harjoituksia valmistelemaan asanoita.

### **Asanoiden haastetaso räätälöidään jokaisen kurssilaisen tausta ja harjoitus huomioiden.**

Jokaisella kerralla on oma teemansa eri liikeryhmän liikkeistä, joka syvenee asteittain tuntien aikana. Tuntien teemat täydentävät toisiaan ja kehittävät joogaharjoitusta kokonaisvaltaisesti.

### **Tulet tutuksi Vijñāna joogan kehonhallintametodin "7 Vital Principles" kanssa.**

Päätset kokemaan orgaanisen liikkumisen, sisäisen liikkeen ja mielen voiman harjoituksessa. Kurssilla saat oivalluksia asanoiden syvällisestä olemuksesta hienovaraiseen harjoitukseen liittyvien nyanssien avulla.

### **Jokainen osallistuja saa yksilöllistä ohjausta oman kehotyyppin mukaisesti.**

Päätset kehittymään kokonaisvaltaisesti omista lähtökohdistasi käsin. Saat kurssilta paljon eväitä kotona tehtävään asana harjoitteluun. Jos olet joogaohjaaja, saat näkökulmia asanoiden opettamiseen.

### **Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta Vijñāna joogasta – tervetuloa ainutlaatuinen sinä! Kurssi sopii hyvin kaikille.** Kevään tunneilla on jälleen uusi sisältö – voit tulla mukaan vaikka olisit ollut aiemmalla kurssilla.

### **Sydämellisesti tervetuloa löytöretkelle kanssani kehosi ja mielesi potentiaaliin, Jutta**

**Aika:** keskiviikkoiltoisin klo 18.00 – 19.30 ajalla 15.1. – 26.2.2020

**Paikka:** Vijñāna joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, Kruununhaka

**Sitovat ilmoittautumiset 21.12.2019 mennessä ja kurssin info:**

jutta.niala@joogaolemus.fi

**Hinta:** 139€

**Opettaja:** Sertifioitu Vijñāna joogan ja Olo-Tilan omistaja Jutta Niala, jolla on 20 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta. Jutta toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmen vuoden mittaisessa (800h) Vijñāna joogaopettajakoulutuksessa.

