



Vijñāna JOOGaa asanakurssi VOL.II

asanaharjoittelua
pintaa syvemältä
by Jutta

Vijnana joogastudio
Olo-Tilassa 7 kertaa
8.4. - 20.5.2020
keskiviikkoisin
klo 19.15 - 20.45



Kevään toinen asanakurssi - asanoiden ytimessä

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.

Pääset 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.

Pääset 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 8.4. – 20.5.2020

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

Sitovat ilmoittautumiset 1.3.2019 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.

