



Vijnana joogan
kesäretriitti

"Staying
in
the
middle"

Villa Sofia
12. - 14.6.2020

by
Jutta Niala



Vijnana joogan yksi ydinteemoista on "staying in the middle". Keho-mielellä on moniulotteinen olemus. Keskustan huomioiminen joogaharjoituksessa luo tasapainoa, eheyttä ja läsnäoloa keho-mieleen.

Miten "keskuksessa pysyminen" tulee esille joogan eri osa-alueissa ja miten sitä voi käytännössä harjoitella?

Tutkimme retriitillä monipuolisissa ja luovissa harjoituskokonaisuuksissa Vijnana joogan metodin avulla keskustaamme ja keskilinjaamme. Pääset kokemaan teemaa myös aistimisen kautta. Ohjauksen avulla saat kokemuksia siitä, mitä tarkoittaa mielen voiman valjastaminen keholliseen työskentelyyn.

**Kuuletko
sydämesi
kutsun?**



**Ainutlaatuinen
sinä,
olet
sydämellisesti
tervetullut
joogan
taikamatkalle!**

Retriitin harjoituspolun punaisena lankana on "keskuksessa pysyminen" meditaatiossa, hengitysharjoituksissa ja liikkeissä. Joogaharjoitukset ovat aamulla, aamupäivällä ja illalla. Elämyksellinen, kokemuksellinen ja käytännönläheinen retriitti tarjoaa oivalluksia omaan harjoitukseen ja syventäviä näkökulmia joogan ohjaamiseen.

Villa Sofiaan ympäröivä luonto luo kauniit puitteet vapaa-ajalle. Teemme retken taianomaiseen Elisaareen, jonka ikivanhan tammimetsän energia on ainutlaatuinen.

Retriitti sopii kaikille jotka haluavat syventää omaa harjoitustaan, ovat kiinnostuneita syvällisestä keho-mieli yhteydestä ja valmiita seikkailuun keho-mielen potentiaaliin. Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

Retriitti toteutetaan pienryhmällä, saat henkilökohtaista ja yksilöllistä ohjausta. Mukaan mahtuu maksimissaan 12 joogaajaa. Retriitin sisältö räätälöidään jokaisen osallistujan joogatausta huomioiden.

Aika: 12. - 14.6.2020 pe klo 18 - su klo 15 **Paikka:** Villa Sofia, Valhallantie 8, 10270 Barösund (Inkoo)

Sitovat ilmoittautumiset ja info 12.5.2020 mennessä: jutta.niala@joogaolemus.fi

Hinta: 205€ majoitus täysihoidolla, 220€ joogatunnit, retki ja muu ohjelma.

Ohjaaja: Jutta Niala, Sertifioitu Vijnana joogaopettaja. Jutalla on yli 20 vuoden kokemus joogan opettamisesta ja hän toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmivuotisessa Vijnana joogaopettajakoulutuksessa (800h).

www.joogaolemus.fi

facebook / instagram: Joogaolemus