



*"Hengityksiä -  
pranayaman  
voima  
koshien  
kudelmassa"*

*7 kerran  
online  
kurssi  
4.11. - 16.12.2020*

**Perehdymme monipuolisesti ja syvällisesti joogaharjoituksen hienovaraiseen osa-alueeseen.**

Jokainen tunti sisältää oman teemansa jota syvennämme asteittain.  
Toteutamme orgaanista, lempeän luovaa polkua kohti klassisempia pranayama-harjoituksia.

**Vayu-harjoitusten avulla aistimme prana- eli energiakehoa, syvennämme pranayama-harjoituksia**

ja saamme kokea kehomme sisäinen energialinja juurialueelta pääläelle.  
Hienovaraiset harjoituspolut sisältävät lisäksi hengitystietoisuusharjoituksia, mudria ja oman äänen käyttöä.  
Hiljennymme kuulostelemaan olemisen tilaa pelkistetyssä "just sitting" meditaatiossa.

**Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen viisauden voiman.**

*Pranayaman voima ilmentyy koshien kudelmassa olemuksemme eri kerroksissa  
fyysisellä, energeettisellä, mentaalisella ja henkisellä ulottuvuudella.*

**Kurssi toteutuu suljettuna ryhmänä.** Harjoitukset räätälöidään huomioiden joogaajien tausta pranayama-harjoituksissa.

**Kurssin ohjaa sertifioitu Vijnana joogaopettaja Jutta Niala,**  
jolla on yli 20 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta.

**Kurssi sopii hyvin niin joogaa harrastaville kuin joogaopettajille.** Et tarvitse aiempaa kokemusta Vijnana joogasta.

**Tervetuloa energisoitumaan, voimaantumaan, tasapainottumaan ja rauhoittumaan hiljentyen ja hengittäen.**

**Aika:** keskiviikkoamuisin 4.11. - 16.12.2020 klo 7.00 – 8.00 / online kurssi

**Sitovat ilmoittautumiset ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Hinta:** 100€

[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi)

**Facebook:** Joogaolemus & Sieluolemus