



Vijnana joogan workshop

"Staying in the middle"

su 1.11.2020

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 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!**

Harjoituspolun punaisena lankana on "keskuksessa pysyminen" meditaatioissa, hengitysharjoituksissa ja liikkeissä.

Elämyksellinen, kokemuksellinen ja käytännönläheinen workshop tarjoaa oivalluksia omaan harjoitukseen ja syventäviä näkökulmia joogan ohjaamiseen.

Workshop 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.

Päivä toteutetaan pienryhmällä, saat henkilökohtaista ja yksilöllistä ohjausta. Mukaan mahtuu maksimissaan 12 joogaajaa. Sisällöt räätälöidään jokaisen osallistujan joogatausta huomioiden.

Aika: 1.11.2020 klo 10 - 13 **Paikka:** Kundaliinijoogakoulu, Laivurinkatu 33, 00150 Helsinki

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

Hinta: 65€

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 & Sieluolemus