



*"Hengityksiä -  
pranayaman  
voima  
koshien  
kudelmassa"*

*7 kerran  
online  
kurssi  
13.1. - 24.2.2021*

**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. Jutta kouluttaa Vijnana joogaopettajia.

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

**HUOM:** UUSI MIELENKINTOINEN KURSSISISÄLTÖ

**Tuntien loputtua on aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Saat ohjeita omatoimiseen harjoittamiseen.**

**Aika:** keskiviikkoamuisin 13.1. - 24.2.2021 klo 7.00 – 8.00 / online kurssi

**Sitovat ilmoittautumiset ja info 11.1.2021 mennessä:** info@vijnanajooga.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Hinta:** 111€

**www.vijnanajooga.fi**

**Facebook: Joogaolemus & Sieluolemus**