

"Vijnanan viisaus - joogaharjoittelua sisältäpäin"
Vijnana joogan kevätkausi 12.1. - 25.5.2021 by Jutta Niala



Järvenpään ihana joogaryhmämme on toiminut jo vuodesta 2002.
Ryhmä on tarkoitettu kaikille - olet sydämellisesti tervetullut sellaisena kuin olet.

Kevätkaudella joogaamme neljän viikon sykleissä:

Kolme kertaa harjoitamme monipuolisesti Vijnana joogaa. Joogatuntien sisällöt koostuvat just sitting meditaatiosta, hengitysharjoituksista, liikkeistä ja rentoutumisesta. Harjoitus perustuu Vijnana joogan "7 Vital Principles" kehonhallintamettiin ja yksinkertaisiin mutta vaikuttaviin Vayu-hengitysharjoituksiin.

Kerran kuussa on meditatiivinen PranaSoul® tunti, joka sisältää erilaisia meditaatioita, hengitystietoisuusharjoituksia, meditatiivista, somaattista liikettä, oman äänen käyttöä sekä hienovaraista energeettistä harjoittelua.

Sama ryhmä joogaa koko kauden yhdessä. Tarkoituksena on tarjota aidosti eteenpäin kulkeva tie, jossa tunnit luovat eheän poluntäydentäen toisiaan. Jokaisella joogaajalla on tila kasvaa harjoituksessaan omaan ryhtiinsä, huomioiden joogaajien erilaisuus. Luottamuksellinen ja turvallinen tila on yhteisten joogahetkimme ytimessä.

Joogakaudelle on mahdollisuus ilmoittautua myös online versiona, alustana toimii zoom.

Tämä on ollut syksyllä erittäin tykätty vaihtoehto ja toiminut loistavasti.

Sitovat ilmoittautumiset ja info 11.1.2021 mennessä:

info@vijnanajooga.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

Kauden hinta: 295€

Aika: tiistai-iltaisin 12.1. - 25.5.2021 klo 18 - 19.30

Paikka: Metallimiehenkatu 2-4, Liikuntakeskus Spurtti,
myös zoom online mahdollisuus

Ohjaaja: Jutta Niala Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, jolla on 20 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta. Jutta toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmivuotisessa (800h) Vijnana Joogaopettajakoulutuksessa.

Ilmoittautumis- ja peruutusehdot:

Ilmoittautuessasi sitoudut peruutusehtoihin ja saat maksutiedot.

Ilmoittautumismaksu on 100€, jota ei palauteta. Huomioithan ystävällisesti että maksamatta jättäminen ei ole peruutus, ilmoitathan peruutuksesta aina kirjallisesti sähköpostilla. Voit tarvittaessa antaa paikkasi jollekulle toiselle. Kurssimaksu on sitova koko summaltaan. Maksun loppuosan voit saada takaisin sairaustapauksessa lääkärintodistusta vastaan. Alle kaksi viikkoa ennen joogakauden alkamispäivää tehdystä peruutuksesta veloitetaan täysi hinta.

www.vijnanajooga.fi

Facebook: Joogaolemus & Sieluolemus