

RAJA-HATHA-ALKEISKURSSI

29.–31.5. klo 17.00–18.30

Joogahuoneella

Kurssi keskittyy Hathajoogan asanoiden harjoittamiseen.

Raja jooga on asanoiden ja hengityksen harjoittamista, mitkä keskittyvät hormoonitoiminnan tasapainottamiseen. Tekniikat edellyttävät eräänlaista syvänrentoutumista, jota harjoitetaan tunnin lopussa.

Raja jooga viittaa mieleen, joka on kehon ja elämän hallitsija.

Tunnin ohjaaja Ada Blomqvist on suorittanut Raja jooga ohjaajan koulutuksen Himalayassa pohjois-Intiassa, hän myös opiskeli meditaatiota ja buddhalaisuutta Tiibetiläisten mestareiden kanssa luostareissa. Ada on myös harjoittanut Thai forest tradition buddhalaisuutta ja meditaatiota asumalla nunnana temppeleissä Thaimaassa ja opiskellut mielen tarkkailua eri tavoilla shamaanien kanssa ja vaihtoehtoista terapiaa Guatemalassa.



HINTA 40€

(sisältää 2 vapaavalintaista tuntia kesäjoogaan)

ILMOITTAUTUMISET www.joogahuone.fi
tai ma-to klo 11–14 puh. 044 215 2523



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

