



Ashtangajoogakoulutus

60 tuntia

www.annenuotio.net

Opiskelussa keskitytään hengityksen ja energian hienovaraiseen säätelyyn ja opitaan ymmärtämään miten keho toimii syvähenkisen elämän instrumenttina.

Näitä asioita valaistaan opiskelemalla Patanjalin Yoga Sutra -tekstin olennaisimpia kohtia. Kyseisen tekstin opiskeluun kuuluu myös chanting eli tekstin meditatiivinen ja melodinen ääneen lausuminen ja ulkoa oppiminen. Kokonaisuuteen kuuluu Yoga Nidra-harjoituksia sekä asanoiden teknistä opiskelua lähinnä hengityksen, painovoiman ja rentouden yhdistymisestä nousevan oivaltamisen kautta.

Voit varata paikan koulutukseen lähettämällä hakukirjeen sähköpostin liitteenä, ilmoittautumalla Annen **sivuilta** ja maksamalla varausmaksun 120 €. Varausmaksu on osa kokonaiskurssimaksua ja sen voi vähentää maksusta valitsemallaan maksukerralla.

Koulutuksen alettua osallistuja sitoutuu maksamaan koko koulutuksen. Keskeyttämistapauksissa voidaan neuvotella koulutuksen osien korvaamisesta Annen jossain toisessa vastaavanlaajuisessa koulutuksessa.

Maksut suoritetaan tilille:
FI46 1021 3500 0769 78
viitenumera 6006

Maksun saaja on Anne Nuotio/
Tmi Padmasana

Tämä Joogakoulutus kestää alle vuoden ja sisältää 60 tuntia Ashtangajoogaa seuraavasti:

- **Asanaharjoitus - 24 h**
- **Asana- ja hengitystekniikkaa - 14 h**
- **Chanting ja joogafilosofia - 10 h**
- **Yoga nidra - 8 h**
- **Perinnetieto - 4 h**

Ohjelma

VKL 1 ~ 30.10.-1.11.2015

Perjantai
17-19 asanaharjoitus
19-20 chanting

Lauantai
8-10 asanaharjoitus
11- 13 asana- ja hengitystekniikkaa
13-14 yoga nidra
14-15.00 chanting
15.-15.30 perinnetietous

Sunnuntai
9-11 asanaharjoitus
12-14 asana- ja hengitystekniikkaa
14-15 yoga nidra
15-15.30 chanting

VKL 2 ~ 29.-31.1.2016

Perjantai
17-19 asanaharjoitus
19-20 chanting

Lauantai
8-10 asanaharjoitus
11-13 asana- ja hengitystekniikkaa
13-14 yoga nidra
14-14.30 chanting
14.30-15.30 joogafilosofia

Sunnuntai
9-11 asanaharjoitus
12-14 asana- ja hengitystekniikkaa
14-15 yoga nidra
15-15.30 perinnetietous

VKL 3 ~ 6.-8.5.2016

Perjantai
17-19 asanaharjoitus
19-20 chanting

Lauantai
8-10 asanaharjoitus
11-13 asana- ja hengitystekniikkaa
13-14 yoga nidra
14-15.30 joogafilosofia

Sunnuntai
9-11 asanaharjoitus
12-14 asana- ja hengitystekniikkaa
14-14.30 perinnetietous
14.30-15.30 yoga nidra

VKL 4 ~19.-21.8.2016

Perjantai
17-19 asanaharjoitus
19-20 chanting

Lauantai
8-10 asanaharjoitus
11-13 perinnetietous
13-14.30 joogafilosofia
14.30-15.30 yoga nidra

Sunnuntai
9-11 asanaharjoitus
12-14 asana- ja hengitystekniikkaa
14-14.30 perinnetietous
14.30-15.30 yoga nidra

HINNAT

1) **1000 €** koko koulutus kertamaksuna 9.10.2015 mennessä

3) **1200 €** koko koulutus neljässä 300 €:n tasaerässä:
1. erä 9.10.2015 | 2. erä 8.1.2016
3. erä 15.4.2016 | 4. erä 29.7.2016

Kurssipaikka

Hoitola Uusi Kuu, Olavinkatu 44
Savonlinna

ILMOITTAUDU TÄSTÄ →

