

# ASHTANGAJOOGAKOULUTUS



www.annenuotio.net

**Tämä koulutus on tarkoitettu kaikille niille, jotka haluavat rakentaa joogaharjoitustaan vahvalle tietopohjalle ja saada siihen herkkyyttä ja perinteen syvyyttä sekä ryhmän suoman voiman ja sen myötä laajemman perspektiivin. Koulutus antaa myös erinomaiset valmiudet omien joogaryhmien ohjaamiselle ashtangajoogaperinteen mukaisesti.**

Kahden vuoden aikana tapahtuvaan opiskeluun kuuluu asanaharjoituksen lisäksi kehon ymmärtäminen syvähenkisen elämän instrumenttina, hengityksen ja energian hienovarainen säätely, vastuullisen tunne-elämän ymmärtäminen, toisen ihmisen lähestyminen ja ohjaaminen fyysisesti ja henkisesti. Näitä asioita valaistaan opiskelemalla Patanjalin Yoga Sutra -tekstin olennaisimpia kohtia sekä itsenäisesti että ryhmässä. Kyseisen tekstin opiskeluun kuuluu myös chanting eli tekstin meditatiivinen ja melodinen ääneen lausuminen ja siten ulkooppiminen. Kokonaisuuteen kuuluu myös Yoga Nidra -harjoituksia, anatomiaa, fysiologiaa sekä asanoiden teknistä opiskelua lähinnä hengityksen, painovoiman ja rentouden yhdistymisestä nousevan oivaltamisen kautta.

Omakohtainen syväluotaava joogakokemus ja kyky omien inhimillisten tunteiden jakamiseen on merkittävässä roolissa muiden ymmärtämisessä ja muita ohjattaessa. Samalla kun kurssi on itsetutkiskelua monilla eri tasoilla, se on myös yhteyden avautumista muihin kurssilaisiin. Kaikki viikonloput sisältävät ohjattuja rentoutusharjoituksia. Kurssin ohjelma on sisällöltään meditatiivinen ja terapeutinen ja mahdollistaa siten omien energiakosten työstämisen. Koulutus päättyy viiden päivän mittaiseen retriittiin, jonka aikana syvennyttään vielä enemmän nimenomaan kehon mystisyyteen hiljaisuuden avulla.

## Ohjaaja - Anne Nuotio

Anne on harjoitellut Ashtangajoogaa kahdenkymmenen vuoden ajan sekä itsenäisesti että perinteen mukaisessa ohjauksessa Mysoressa, Intiassa. Hän on ohjannut erilaisia ryhmiä ympäri maailmaa, pitänyt satoja kursseja, kymmeniä retriittejä ja ohjaa oppilaitaan läsnäolevasti, tarkasti ja lempeästi.

Patanjalin joogafilosofiaa Anne on opiskellut 90-luvulta asti sekä itseksensä lukuisista eri tulkintateoksista että myös Intiassa opettajiansa kanssa. Klassisen baletin pedagogin koulutus Pariisissa osui lähelle joogan alkutaipaletta ja siten anatomian ja kinesiologian opiskelu toi joogaharjoitukseen merkittävää lisävaloa kehon mahdollisuuksista ja rajoista. ReiKi- ja Vitaalishiatsu -koulutukset ovat olleet olennaisessa roolissa kosketuksen laadun ja energian ymmärtämisessä. Oshon meditaatiot ja filosofia totaalisuudessaan ovat puolestaan avanneet kokonaan uuden oven iloon, vapauteen, leikkiin, rakkauteen ja elämän ainutkertaisuuden hurmaan.

Annen tärkeimmät opettajat joogassa ovat olleet Sri K Pattabhi Jois, Sharath Jois, Lino Miele, David Swenson, Sri M.A. Narasimhan ja M.A. Jayashree. Anne sai gurultaan, Sri K Pattabhi Joisilta, opetusluvan vuonna 2002. Vuonna 2009 hän osallistui ensimmäiseen Mysoressa pidettyyn opettajakoulutukseen ja sai Ashtangajoogan kakkossarjan opetusluvan nykyiseltä opettajaltaan Sharathilta.

Annelle joogaharjoittelu on ollut aina kokonaisvaltaista ihmisyyden tutkimista ja tällä tavalla hän myös joogaa opettaa. Olennaisimpana ohjenuorana hän pitää ilon, viattomuuden ja spontaanisuuden esiinnoitusta! Anne uskoo oman kokemuksensa kautta, että jooga voi avata meille jokaiselle oven maanpäälliseen paratiisiin.

## KURSSIAIKATAULU

### Ensimmäinen lukuvuosi

- 1) 31.7.-2.8.2015
- 2) 18.-20.9.2015
- 3) 5.-7.2.2016
- 4) 22.-24.4.2016

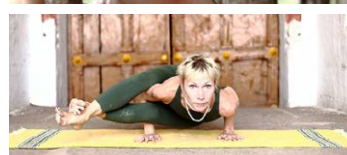


### Toinen lukuvuosi

- 1) 29.-31.7.2016
- 2) 23.-25.9.2016
- 3) 20.-22.1.2017
- 4) 24.-26.3.2017
- 5) 12.-13.5.2017
- 6) 14.-19.6.2017 (Retriitti)



Käännä ja katso lisää >>



# ASHTANGAJOOGAKOULUTUS



www.annenuotio.net

## KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

Koulutus sisältää yhteensä **200 tuntia**, joka koostuu joogaharjoittelusta, luennoista, keskusteluista sekä käytännön ohjausharjoittelusta.

### HARJOITUS 106 H

ASANAHARJOITUS 60 H  
CHANTING 18 H  
FILOSOFIA 12 H  
YOGA NIDRA 16 H

### ANATOMIA + FYSIOLOGIA 10 H

### JOOGATIETO, PERINNE JA SEN VÄLITTÄMINEN 48 H

PERINTEEN TUNTEMUS 16 H

Asanoiden sanskritinkieliset nimet, vinyasan tunteminen ja sen mukaan ohjaaminen, Mysoren merkitys, guru-perinne Intiassa, dristhit, bandhat, hengitys, aamuharjoittelu, säännöllisyys harjoituksessa, kuupäivät, jooga elämän kriiseissä.

OMA TEKNIikka 32 H

Mula bandha, uddiyana, dristhi, painovoima, rentous, hengitys liikkeessä, liikkumattomuus liikkeessä, vapaus, luonnollisuus, kasvu, käytännöllisyys.

### PEDAGOGIA 26 H

PEDAGOGISET HAASTEET JOOGASSA 8 H  
ASANAHARJOITUKSESSA AVUSTAMINEN 18 H

### KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA 10 H

## ILMOITTAUTUMINEN:

### VAATIMUKSET

Koulutukseen osallistumiseksi vaaditaan Ashtangajoogan aiempaa harjoittelua ja kirje, jossa opiskelija kertoo miksi haluaa osallistua koulutukseen. Koulutukseen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 22 opiskelijaa.

### TUTKINTO

Jokainen koulutukseen osallistuva toimii ainakin yhdessä harjoituksessa Annen avustajana ja sen lisäksi jokainen vetää viimeistään toisena vuotena osan harjoituksesta muille. Koulutuksen päätteeksi jokainen kirjoittaa pienen tutkielman omasta joogakokemuksestaan, joka sisältää myös koulutuksen aikaisia oivalluksia tai mietteitä. Tutkielman pituus on 3-6 sivua (A4).

### ARVIOINTI

Anne antaa diplomin lisäksi henkilökohtaista palautetta sekä opiskelusta että tutkielmasta.

## KURSSIAIKATAULU



### ENSIMMÄINEN LUKUVUOSI 2015-2016

1) 31.7.-2.8.2015 | 2) 18.-20.9.2015 | 3) 5.-7.2.2016 | 4) 22.-24.4.2016



### TOINEN LUKUVUOSI 2016-2017

1) 29.-31.7.2016 | 2) 23.-25.9.2016 | 3) 20.-22.1.2017 | 4) 24.-26.3.2017 | 5) 12.-13.5.2017 | 6) 14.-19.6.2017 (Retriitti)

Retriitti sisältää majoituksen ja ruuan. Kurssilainen maksaa matkansa itse.

## Esimerkki viikonlopun aikataulusta

PERJANTAI (6 h)	LAUANTAI (7,5 h)	SUNNUNTAI (6,5 h)
9-11 Asanaharjoitus	8-10 Asanaharjoitus	9-11 Asanaharjoitus
12-16 Muu ohjelma	11-14 Muu ohjelma	11.30-13.30 Muu ohjelma
	14.30-17 Muu ohjelma	14-16.30 Muu ohjelma

## KURSSIPAikka:

Om Yoga -koulu | Verkatehtaankatu 12, 2. krs, 33100 Tampere. [www.omyoga.fi](http://www.omyoga.fi)

ILMOITTAUDU TÄSTÄ



## HINNAT

1) **3500 €** koko koulutus kertamaksuna 1.5.2015 mennessä

3) **4000 €** koko koulutus neljässä 1000 €:n tasaerässä: 1. erä 1.5.2015 | 2. erä 1.1.2016 | 3. erä 1.5.2016 | 4. erä 1.1.2017

## MAKSU

Voit varata paikan koulutukseen lähettämällä hakukirjeen (myös sähköpostin liitteenä), ilmoittautumalla Annen sivuilta ja maksamalla varausmaksun 300€.

Varausmaksu on osa kokonaiskurssimaksua. Sitä ei palauteta peruutuksen sattuessa.

Varaus-/koulutusmaksu suoritetaan tilille **F146 1021 3500 0769 78** viitenumeraalla **5005**. Maksun saaja on Anne Nuotio/Tmi Padmasana.