

Klassisen YOGAN -kurssi

ILMOITTAUDU 21.8.2020 MENNESSÄ

Klassisen YOGAN -kurssi sisältää SURYA KRIYA 1–2 session, MANTRA ja UPA yogan sekä Brahmananda Swarooma-prosessin.

Surya Kriya on hyvin voimakas muinainen 21-askeleen joogaharjoitus, ja se on suunniteltu kokonaisvaltaiseksi prosessiksi terveydelle ja sisäiselle hyvinvoinnille. Surya Kriya parantaa keskittymiskykyä ja heikkoa yleiskuntoa, edistää elinvoimaisuutta ja tarmokkuutta, tasapainottaa kehon hormonitasoa, selkeyttää mieltä ja valmistaa syvempiin meditaation tasoihin. Harjoitus helpottaa astmaa, autoimmuunisairauksia, diabetesta, allergioita, kohdunkaulan ongelmia, hormoniepätasapainoa ja masennusta.

Upa-Yoga aktivoi nivelet, lihakset ja energijärjestelmän ja tuo rentouden perustuen kehon mekaniikan syvälliseen ymmärtämiseen. Se helpottaa fyysistä stressiä ja väsymystä, nivelongelmia, sydän- ja verenkierto-ongelmia, kuukautisongelmia, turvotus, jet lag sekä ruoansulatusongelmia.

Mantra Yoga auttaa vakauttamaan kehoon ja mieleen sekä korjaa keskittymishäiriöitä. Sen kautta saa helpotusta liialliseen pelkoon, painajaisiin ja epävakaiseen mieleen.

AJANKOHTA

Perjantaina ja lauantaina 4.9.–5.9.2020. Opetusta on pe klo 17.00–20.00 ja la klo 8.00–15.00, yhteensä 10 tuntia. On hyvin tärkeä, että tulet perjantain klo 16 sekä lauantaina klo 8.00 tyhjällä vatsalla. (Aterian jälkeen 4 tuntia syömättä, välipalan jälkeen 2,5 tuntia, juoman jälkeen 1,5 tuntia, vesi on ok).

KOHDERYHMÄ

Kurssi sopii kaikille yli 14-vuotiaille Yogasta kiinnostuneille. Kurssi ei sovi raskaana oleville tai jos on ollut isommassa leikkauksessa viimeisen kuudenkuukauden aikana tai jos on tyrä.

OPETTAJA

Eetu Ruotanen on koulutettu ensimmäisenä suomalaisena Intiassa Isha Yoga Centerissä klassisen Hatha-jooogan opettajaksi. Laajan ja vaativan HYT1750-koulutuksen läpikäyneenä Eetu on opettanut Virossa, Latviassa, Ranskassa ja nyt Suomessa. Opetus suomeksi että englanniksi.

KURSSIMAKSU

95 € opetus

109 € opetus puolihioidolla (sisältää iltakahvin, lounaan sekä päiväkahvin)

127 € opetus täysihioidolla (sisältää majoituksen 2hh, iltakahvin, aamiaisen, lounaan ja päiväkahvin)

Yrityksille 145 € (opetus), 159 € (opetus puolihioidolla) ja 177 € (opetus täysihioidolla).

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumislomakkeella **21.8.2020 mennessä** <http://www.kaustisenopisto.fi/kurssit/ilmoittautuminen>

KAUSTISEN EVANKELINEN OPISTO



KAUSTISEN EVANKELINEN OPISTO
OPISTONTIE 30
69600 KAUSTINEN
PUH. 040 090 2087
TOIMISTO@KAUSTISENOPISTO.FI
WWW.KAUSTISENOPISTO.FI