

JOOGA-TUNTIEN KUVAUKSET:

Joogarentoutus Titta Häkkinen, Rentoutus ja meditaatio-ohjaaja, (Happy Lifestyle HALI)

- Rentouttava hengähdys hetki arjen keskellä, jossa kehosi ja mielesi rentoutuu ja palautuu. Tunnin alussa tehdään joogasta tuttuja lempeitä liikkeitä ja hengitysharjoituksia. Sen jälkeen teemme levolliseen mielentilaan laskeutuneena ohjatun rentoutus- ja/tai meditaatioharjoituksen. Tällä tunnilla voit vain olla ja hengähtää. Tunti sopii kaikille.

Dynaaminen hatha-jooga Titta Häkkinen, joogaopettaja (250h Villa Mandala)

- Dynaaminen joogaharjoitus, jossa virtaava hengitys kuljettaa asanasta toiseen. Tunti sisältää liikkuvuutta lisäävää lämmittelyä, klassisia asanoita ja hengitysharjoituksen. Tunti päätetään rentoutumiseen ja lyhyeen meditaatioon.

Slow Flow jooga, Outi Heiniö joogaopettaja (RYT-200)

- Lempeä slow flow tunti sopii aivan kaikille ja kaiken tasoisille joogaajille. Tunti on rauhallinen ja liikkeet tehdään virtaavana sarjana oman hengityksen tahtiin.

Yin jooga, Outi Heiniö, YIN joogaopettaja (RYT-50)

- Yin joogaharjoituksessa keskitytään vahvasti oman kehon tuntemuksiin kuunteluun ja hengityksen tarkkailuun. Yin jooga on keskittynyt harjoitus, joka vaikuttaa niin fyysiseen kuin henkiseen tilaamme. Yin on vastakohta sille kaikelle suorittamiselle, mistä päivämme täyttyvät. Sen vaikutukset ovat moninaiset ja selviävät vasta itse kokeilemalla. Päälle mukavat, lämpimät vaatteet ja jalkaan villasukat. Sopii kaikille

Vinyasa Flow jooga, Anastasia Kiviranta, joogaopettaja (RYT-200)

- Kehoa lempeästi herättelevä harjoitus, jossa edetään kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Liike ja hengitys muodostavat virtaavan kokonaisuuden, jossa mieli voi rauhoittua. Tunnille on tervetulleita kaikki ikään tai taustaan katsomatta.

Jokamiehen jooga, Mikko Kivekäs, joogaopettaja (RYT-200)

- Joogan perusliikkeitä, vahvistavaa ja kokonaisvaltaista kehonhallintaa ja -huoltoa: venyttelyä, rangan liikkuvuutta, tasapainon hallintaa. Liikkeiden avuksi on mahdollisuus käyttää joogatiiliä ja muita apuvälineitä oman liikkuvuuden mukaan ja helpottaaksesi liikkeen tekemistä. Sopii myös ihan aloittelijoille.

Hatha jooga, Sari Penttilä, joogaopettaja (RYT-500)

- Sunnuntai-illan jooga koostuu lempeistä asana- ja hengitysharjoituksista päätyen jooganidraan, syvään rentoutumisen tilaan. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen ja kunnioittaen tietoisesti, hyväksyvän läsnäolon asenteella. Tunti sopii kaiken ikäisille, miehille ja naisille, aloittelijoille ja aiemmin jooganneille.