**LÄHIJOOGAA keväällä 2024**

EKOAY järjestää lähi- joogaryhmän Auroran koululla maanantaisin klo 15.30–16.30

Joogapaikka: Auroran koulu, Lippajärventie 44, Espoo

15.1.–6.5.2024 yhteensä 15 kertaa.

(ei viikolla 8 talviloma eikä viikolla 14 pääsiäismaanantai).

Kurssin hinta on EKOAY:n jäsenille 75 €. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen alkaa viikon 50 lopussa EKOAY:n tapahtumakaupan kautta. https://ekoay.fi/tapahtumat-verkkokauppa/

Jooga on vinyasa flow -joogaa, jossa liikkeet sulautuvat toisiinsa hengityksen tahtiin. Monista asanoista tarjotaan lempeämpiä ja haastavampia vaihtoehtoja, joten tunti soveltuu monentasoisille joogaajille ja oman harjoituksen haastavuutta voi itse säädellä. Lisäksi tuntiin sisältyy yin-joogaosio, jossa haetaan syvää rentoutumista pidemmillä venytyksillä ja syvillä hengityksellä. Tunti päättyy aina savasanaan, loppurentoutukseen.

Ohjaajana toimii Laura Korpela, joka on opiskellut joogaopettajaksi Hima Happinessin 200 h koulutuksessa pääsuuntauksenaan vinyasa flow.

Lisäksi Lauralla on yin-joogaopettajan (50 h) sekä lasten ja nuorten joogaopettajan (95 h) koulutus.

Joogatunneille tarvitset mukaasi mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet sekä oman joogamaton. Myös vesipullo ja pieni pyyhe kannattaa ottaa mukaan.

Saat sähköpostiisi varmistuksen osallistumisesta.
Tervetuloa!

**ETÄJOOGAA keväällä 2024**

EKOAY järjestää joogaa etänä torstai-iltana klo 20.00–21.00

18.1.– 23.5.2024 yhteensä 15 kertaa (ei viikolla 8 talviloma, viikolla 13 kiirastorstai, viikolla 18 vappupäivä, viikolla 19 helatorstai).
Kurssin hinta on EKOAY:n jäsenille 75 €. Ryhmään mahtuu 100 osallistujaa. Ilmoittautuminen alkaa viikon 50 lopulla EKOAY:n tapahtumakaupan kautta. https://ekoay.fi/tapahtumat-verkkokauppa/

Jooga tunnille varusteeksi tarvitset mukavat vaatteet ja jonkin sopivan alustan, jonka päällä voi istua ja olla makuulla.

Ohjaajana toimii Sari Nyrhinen. Kundaliinijoogaa Sari on systemaattisesti

harjoittanut joogi Bahrainin oppien mukaan vuodesta 2004. Omia harjoitustunteja Sarilla on takana jo yli 5000. Kundaliinijoogan pohjalta kehitettyä hoitavan joogan ohjausta Sari on tehnyt vuodesta 2013 ja ohjaustunteja tämän lajin parissa on kertynyt jo yli 2500.

Sari on kehitellyt kundaliinijoogan pohjalta oman hoitavan joogan konseptin, lempeää kokonaisvaltaisesti hoitavaa joogaa ja mindfulness- joogaa, joka perustuu lepoon, yksinkertaisiin hengitykseen rytmitettyihin harjoituksiin, kehon ja hengityksen kuunteluun.

Saat sähköpostiisi varmistuksen osallistumisesta sekä linkin, jolla pääset liittymään joogatunnille. Tervetuloa!