

Traditional Aṣṭāṅga Yoga Śhala in Helsinki

ASTANGASALI

Astangajoogan jatkokurssi

Espoossa Yhteistuvantie 6, Jupperin Yhteistupa

Viikonloppuna: 27.11. – 29.11. 2009

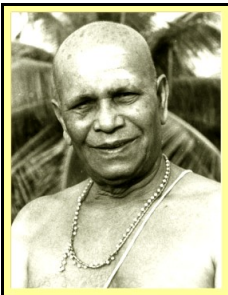
Kurssin ohjelmassa mm.

- Syventäviä harjoituksia vinyasasta
- Full Vinyasa
- Räjätävä voima ja tahto
- Teoriaa ja äänenkäyttöä
- Mantrat
- Kasvisruoka

Ilmoittautuminen ja koko aikataulu nähtävissä netissä
www.astangasali.fi/Kurssit

Kurssin ohjaajina toimivat Ilpo Koponen ja Teija Pullinen

Kurssin hinta on 80€



Sri K. Pattabhi Jois (1915–2009)

Helsingin keskustassa sijaitseva Astangasali on omistautunut Sri K. Pattabhi Joisin opettaman Astangajooga -metodin tutkimiselle ja levittämiselle.

Astangajooga on kokonaisvaltainen harjoitus, joka lisää rentoutta ja keskittymiskykyä sekä tekee kehosta notkean ja voimakkaan.

Astangasalin pätevät opettajat käyvät vuosittain tarkistamassa oppinsa Etelä-Intiassa.

Astangasalin viikkotunnit pidetään osoitteessa :

Iso Roobertinkatu 8, 00120 Helsinki

Lisätietoja kurssista, tunteista ja salin toiminnasta

Ilpolta 040 7215761 tai



www.astangasali.fi

Espoossa Jupperin Yhteistuvalla Astangajoogan jatkokurssi 27 - 29.11.2009

Perjantai 27.11.

- 17:00 Kokoontuminen Elielin aukiolla, laituri 26 (Helsingin rautatieasemalla)
- 17:05 Bussi 315, laituri 26.
- 18:00 Kurssin aloitus
- 18:15 Kevyt Hathajooga harjoitus
- 19:30 Illallista, tutustumista ja yhteistä keskustelua joogasta
- 21:30 Päivän päätös

Lauantai 28.11.

- 8:15 Kokoontuminen Elielin aukiolla (Helsingin rautatieasemalla)
- 8:25 Bussi 315, laituri 26
- 9:00 Ensimmäisen asentosarja
 - Vinyasa, Bandha, lukot ja nostot. Asanan masterointi.
- 12:00 Ruoka, jonka valmistamiseen halukkaat saavat osallistua (joogin keittiö)
- 13:30 Tauko
- 14:00 Mantrat, teoria ja äänenkäyttö harjoituksia
- 15:00 Play ground (käytännön harjoituksia)
 - Räjähävä voima ja tahto
 - Hallitsemattomien voimavarojen käyttö
 - Full Vinyasan teoria
- 17:00 Istumisharjoitus 2 x 10min.
 - uuden oppiminen ja kaavoista irroittautuminen
- 17:45 Tauko
- 18:00 Ruokailu
- Päivän päätös

Sunnuntai 29.11.

- 8:50 Kokoontuminen Elielin aukiolla (Helsingin rautatieasemalla)
- 8:55 Bussi 248A, laituri 34
- 10:00 Full Vinyasa harjoitus
- 13:00 Ruokailu
 - Käydään läpi palautumisen ja levon merkitystä
 - Ohjeita (tarvittaessa henk.koht.) kuinka viikkoharjoittelua jatketaan eteenpäin
 - yhteistä keskustelua, mm. tiivistelmä ja palaute kurssista
- 14:30 Päivän päätös

Osoite: Yhteistuvantie 6, 02730 Espoo



Vihreä pysäkki – Kaivosmiehentie

Sillä jääetään pois, kun tullaan Helsingistä bussilla 315 tai Myyrmäestä bussilla 530.
Siitä nousetaan bussiin 15 lähdetäessä Tapiolan suuntaan

Sininen pysäkki – Kaivosmiehentie

Sillä jääetään pois, kun tullaan Leppävaarasta bussilla 25 tai Tapiolasta bussilla 15.
Siitä nousetaan bussiin, kun lähdetään Helsinkiin bussilla 315 tai Myyrmäkeen bussilla 530

Punainen pysäkki – Laaksoalahdentie

Sillä jääetään pois, kun tullaan Leppävaarasta bussilla 25.
Siitä nousetaan bussiin 248A lähdetäessä Helsingin suuntaan