

## YIN JOOGA

**Kolmapäeviti kell 17.30- 19**

Yin jooga on sobilik kõigile, kes soovivad sügavamat keha lõdvestamist ja meele rahustamist. Selle praktiseerimine on suurepäraseks võimaluseks võtta aeg maha ning liikuda oma sisemise tasakaalu suunas. Sobib igas vanuses osalejale, eelnev joogakogemus ei ole vajalik.

Yin jooga on rahulik, aeglane ja sissepoole suunatud joogapraktika kus joogaasendites püsitakse umbes 3-5 minutit. Yin jooga olemus on lõdvestus, mis saab võimalikuks tänu pikemale asanas olemisele. Yin praktika õpetab aktsepteerimist, rahunemist, lõdvestumist, usaldamist ja endaga ühenduse loomist, füüsilisel tasandil suurendab paindlikkust ja kehatunnetust. Aitab luua harmooniat nii kehas kui meeles.

Osaluspanus 10 eurot.

### **Täiendav info:**

**Kristi Viert, Yin jooga treener**

- [kristiviert@gmail.com](mailto:kristiviert@gmail.com) või tel 506 2859
- [info@voluvoru.eu](mailto:info@voluvoru.eu) või tel 5853 1062

