

JOOGAÕHTUD Võluvõrus

ESMASPÄEVITI (alates 3.10.22) kell 17.30- 18.30 KLASSIKALINE JOOGA

Osalustasu 8 eurot kord, kuutasu (4x) 27 eurot.

Juhendab Kristi Viert

Sobib kõigile olenemata vanusest, soost või muudest numbritest!

Kaasa palun võtke joogamatt ja pleed.



TEISIPÄEVITI (alates 4.10.22) kell 18-19.30 YIN JOOGA

Osalustasu 10 eurot

Juhendab Kristi Viert

Yin jooga on rahulik ja meditatiivne jooga, kus läbi teadliku kohalolu õpitakse tundma oma keha ja meelt. See on passiivne ja staatiline praktika, mille fookus on sidekudede venitusel ja seetõttu püsitakse jooga asendites tavaliselt kuni 5 minutit, alustatakse praktiseerimist lühema ajaga. Pikad aeglased asendid tekitavad ühtlasi sügavama lõdvestuse kehas. Yin jooga mõjutab kogu keha energiasüsteemi, stimuleerides meridiaanide ehk eluenergia kanalite tööd. Lisaks füüsilistele harjutustele tehakse ka hingamisharjutusi, mis aitavad keha pikkades asendites rohkem lõdvestuda.

Yin jooga rahulik ja sissepoole suunatud praktika aitab igapäevas kiires elurütmis märgata endas aktsepteerimist, kannatlikkust, tänu- ja rahulolutunnet.

Eesmärk on arendada teadlikku kohalolu ja luua lõdvestunud seisund ja saavutada sisemine tasakaal.

Yin jooga on väga heaks tasakaalustajaks aktiivsetele praktikatele nagu nt ashtanga jooga aga ka jooksmine, jõusaal jm.

Joogasse palun kaasa võtta joogamatt ja pleed!

KOLMAPÄEVITI (alates 14.09.22) kell 18-19.30 KUNDALINI JOOGA

Osalustasu 13.- / 15.-

Pilet jooga tundi on võimalik soetada ka [Stebby](#) keskkonnas. Teenusepakkuja Lättekoda Kundalini jooga õpetaja Kaja Bleive (Anterdhyan Kaur)

Tundi tulles:

- Saali ukсед on avatud 15 minutit enne tunni algust
- 2-3 tundi enne joogatundi tulekut ära söö; võib juua vett, teed või mahla. Kui oled samal päeval tarbinud alkoholi, siis jäta joogatund vahele.
- Palun ära lõhnasta end enne joogatundi tulekut; tugev parfüümi lõhn häirib teisi.

Võta kaasa:

- Matt ja/või lambanahk;
- pleed või tekk lõdvestumise ajaks;
- istumist toetav padi;
- joogivesi (ilma mullita);
- riietu mugavalt: eelista naturaalseid materjale: retuusid või dressid, pikkade või lühikeste varrukatega pluus (soovitavalt valget värvi).

Jooga tunnis oleme paljaste jalgadega, pikad juuksed on kinni ja mobiiltelefonid on hääletul režiimil või välja lülitatud.

Info ja registreerimine: info@voluvoru.eu või tel 5853 1062