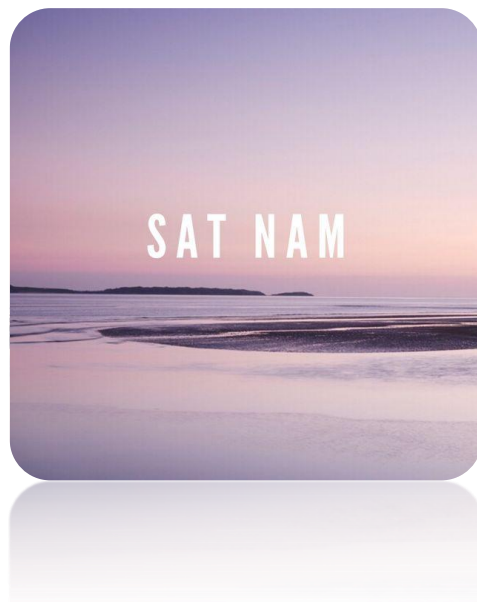


KUNDALINI JOOGA

Esmaspäeviti kell 16.30- 18.00

Tund algab soojendusega. Järgneb kriya ehk füüsiliste harjutuste kompleks, mis on ühendatud eriliste hingamistehnikatega. Sageli kasutatakse harjutuste ajal sanskriti või gurmukhi keelseid matraid. Igal tunnil on eesmärk – näiteks immuunsussüsteemi tugevdamine, lümfisüsteemi töö parandamine, pingete maandamine lülisambast, närvisüsteemi ja näärmete töö tasakaalustamine, hirmudest vabanemine, loomingulisuse arendamine, ego harmoniseerimine jne, jne. Kõigi harjutuste üldine eesmärk on tõsta oma keha energeetilist taset. Tund lõpetatakse meditatsiooni ja pikema lõdvestusega. Tund kestab 1 h 30 minutit. Kundalini jooga sobib igas vanuses inimestele alates 16. eluaastast.



Õpetaja: Rahvusvahelist kundalini joogaõpetaja sertifikaati omav õpetaja Kaja Bleive /Anterdhyan Kaur.

Kaja on joogaga tegelenud 17 aastat, millest õpetamise kogemust 12 aastat.

Registreerimine ja info: kaja.bleive@gmail.com

Osalustasu: 15.- EUR / 1X

Pilet jooga tundi on võimalik soetada ka Stebby keskkonnas. Teenusepakkuja Lättekoda.