

# TUISKULAN SANOMAT

NRO 550

28.11.2018

---

*Ennakkotietona kalentereihin merkittäväksi...*

*Kyläläisten yhteinen*

***Kuusijuhla***  
***seuratalolla lauantaina 22.12. klo 18.***

*Kerro päivä myös läheisillesi, joiden kanssa haluat rauhoittua joulun viettoon.  
Illasta tarkemmin joulukuussa!*

**Hei, Tallinnaan lähtijät,**

muistakaa, että matkalle tarvitaan mukaan passi tai kuvallinen henkilökortti. Meillä on aikainen herätys: la 1.12.2018 klo 6 Tuiskulan Osuuspankilla tavataan! Ja matkan varrelta pääsee sovituista paikoista kyytiin.

**Hatha-jooga peruskurssi 30.11. -2.12.**

Seuratalolla on ensi viikonloppuna hatha-jooga peruskurssi, jonne voi ilmoittautua [sannisolina@gmail.com](mailto:sannisolina@gmail.com) tai puhelinumeroon 0469591592.

Lisätietoja kurssista kääntöpuolella.

## Seuratalolla:

### **Hatha Jooga -peruskurssi, Tuiskulan Seuratalo 30.11. -2.12.**

Viikonlopun rentouttavalla hathajoogakurssilla käydään läpi joogan asanaharjoittelun sekä pranayama-harjoituksen perusteita keskittyen selkeän ja turvallisen harjoituksen luomiseen. Käymme läpi yleisimmät asanat ja linjaukset, syvennymme harjoitukseen niin, että se on kestävä, selkeä, tehokas ja turvallinen. Teemme harjoitusta rennolla otteella, joogaharjoituksen ydintä eli oman kehon ja hengityksen kuuntelua, itsen tutkimisen taitoa kunnioittaen.

Joogaharjoitus on sisäänpäin kääntymisen tila, jonka perimmäinen tarkoitus on palauttaa ihminen kotiin, oman itsen hiljaiseen ytimeen. Joogalla on useita kokonaisvaltaisia terveysvaikutuksia - harjoitus hellii hermostoa, rauhoittaa mieltä, vapauttaa kehon kolotuksia sekä jännityksiä ja sisäisiä voimavaroja käyttöön luonnollisesti.

Kurssi sopii vasta-alkajille, mutta myös sulle joka käyt esim. kuntokeskuksen joogatunneilla tai muualla, missä on paljon harjoittelijoita eikä opettaja välttämättä ehdi ohjaamaan henkilökohtaisesti. Kurssin jälkeen on selkeämpi käydä myös näillä tunneilla.

Tämä on toinen kurssiviikonloppu, jatkoa mahdollisesti luvassa, tiedotamme kun asia on varmistunut.

#### **Meditatiivinen YIN, perjantai 30.11.2018 18:30-20:00**

Rentouttava, hoitava, rauhallinen kokonaisvaltainen joogaharjoitus. Harjoituksessa ei venytellä eikä hikoilla, asetetaan rentouttavasti asanaan ja annetaan hermoston rauhoittua. Tällä laskeudutaan joogaharjoittelun maailmaan, kuuntelemaan kehoa ja hengitystä. Harjoitus rauhoittaa stressaantunutta hermostoa, hiljentää mieltä, pehmentää kehoa.

#### **HATHA jooga, lauantai 1.12.2018 10:30-12:30**

Tunnilla tehdään perinteinen jooga-asanaharjoitus ja muutamia hengitysharjoituksia. Tahti on rauhallinen, ja harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Käymme läpi joogaharjoittelun avainasanat, eli asennot, sekä niiden linjaukset niin, että harjoitus on turvallinen ja kestävä. Harjoitus alkaa rentoutuksella, liikkuu seisoma-asanoiden kautta istuma-asanoihin ja lattiatasoon, lopetus hengitysharjoitukseen sekä keskittymiseen. Tunnin jälkeen voi jäädä juomaan teetä, chaita tai kahvia, kyselemään ja juttelemaan.

#### **HATHA jooga sunnuntai 2.12.2018 10:30-12:30**

Kertaamme lauantain harjoituksen, syvennämme sekä löydämme vastauksia heränneisiin kysymyksiin. Tunnin jälkeen tarjolla jälleen teetä ja pikkupurtavaa.

#### **Lisätietoja:**

Kerro ilmoittautuessasi, tarvitsetko mahdollisesti joogamaton lainaksi.

Kevyt vaatetus, joissa helppo liikkua. Kerrospukeutuminen / oma viltti suotava, liikkuesssa tulee lämmin ja rentoutuessa kehon lämpö laskee.

#### **Kurssin hinta:**

1. viikonloppu \*45/50 €

\*työttömät, opiskelijat, eläkeläiset

2. viikonloppua

\*75/80€YIN -tunti 12/15€

**Kyselyt sekä ilmoittautumiset** osoitteeseen [sannisolina@gmail.com](mailto:sannisolina@gmail.com) tai puhelinumeroon 0469591592.

Kurssi on osa Sannin joogaopettajakoulutusta, jonka hän on aloittanut edellissyksynä intensiivisenä lähiopetuksena Mahayogi Gokulacandra Dasin (Jani Jaatinen) koulussa Malesiassa.

Sanni opettaa tällä hetkellä Helsingissä joogaa erilaisille ryhmille työksensä.