

Kriya Hatha Jooga iganädalased tunnid.

Kriya Hatha jooga tunnid on inimestele, kes soovivad tutvuda Kriya joogaga, soovivad õppida ja avastada võimalusi, et hoolitseda oma füüsilise keha tervise eest, arendada eneses tervislikumat hingamise harjumist ja parema keskendumise oskust. Joogatunnis õpime füüsilise keha tugevdamise ja lõdvestumise oskust ja tasakaalu loomise kunsti kahe mainitu vahel ning avastame füüsilise keha, hingamise ja keskendumise omavahelisi seoseid.

Tunnist võivad osa võtta nii Kriya Joogasse pühendatud kui ka mitte pühendatud inimesed. Joogatunni esimene pool on suunatud Kriya Hatha jooga 18 asana harjutamisele. Seejärel uurime ja harjutame hingamise tehnikaid ja lisaks uurime ja harjutame ning püüame mõista meditatsiooni ja selle võimalusi ning tähendust.

Kriya Hatha Jooga tunnis me ei aruta Kriya jooga pühendustel õpetatavate tehnikate teemadel.

Juhendaja Jaak Kivimäe

Joogatunnid toimuvad aastaringselt:

Igal teisipäeval: Saku vald, Kiisa, Kurtna tee 8, Kiisa Vabajakeskus 20.00 – 22.00

Igal kolmapäeval Tallinn, Weizenbergi 20, Gaia kooli esimese korruse saalis 19.00 – 21.00

NB! 25 oktoober, 22 november, 20 detsember alustame joogatunniga Gaia koolis kell 20.00.

Osalemise tasu 10 eur

Tasumine kohapeal