

Chakrat ja Iyengarjooga

Cathy Rogers Evans



la & su 3-4.3.2012
klo 10.00-13.00
& 14.30-17.00

Iyengarjoogan intensiivikurssi, opettajana Cathy Rogers Evans (senior intermediate III)

Tällä kurssilla tutkimme chakroja erilaisten asanoiden avulla. Chakrojen avautuessa harjoituksen myötä, myös persoonallisuutemme muuttuu ja kehittyy asteittain. Chakrojen voidaan määritellä olevan eri tietoisuuden kohtia. Prashant Iyengar kuvaa Chakroja: "Kukin Chakra kuvaa tiettyä mielen taipumusta, kykyä ja olemusta. On olemassa asanoita jotka vaikuttavat kuhunkin chakraan ja kukin chakra vaikuttaa tietyissä asanoissa voimakkaammin."

Hinta 165/ 155 € (ennakkoilmoittautujan etu 150€ vuoden loppuun mennessä)

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Anneli Rautiainen, 050-549 0770

Studioyama

Aleksanterin teatteri 4. krs,

Bulevardi 27

www.studioyama.fi TERVETULO!



Cathy Rogers Evans on harjoittanut ja opettanut Iyengar joogaa Englannissa, Irlannissa, USA:ssa ja Meksikossa jo 35 vuotta. Hän on opiskellut Sri B.K.S. Iyengarin, Geeta S.Iyengarin ja Prashant Iyengarin johdolla ja työskentelee väsymättömästi pitääkseen heidän opetuksensa muuttumattomina tunneillaan. Hän on Senior Intermediate Level III opettaja (vuodesta 2001) ja on toiminut Iyengar jooga opettajien arvioijana ja kouluttajana vuodesta 1996.

