

Tervetuloa joogaamaan
Suomen Joogaopistolle
Saarijärvelle!



Suomen Joogaopisto

on toiminut Saarijärvellä joogan harrastamisen ja opetuksen valtakunnallisena keskuksena jo vuodesta 1973 lähtien. Tämän kauniin ja puhtaan luonnon keskellä sijaitsevan opiston omistaa Suomen Joogaliitto ry. Rauhallinen ja kodikas ilmapiiri tarjoaa ainutlaatuiset puitteet joogan harjoittamiseen, hiljentymiseen ja ihmisen kokonaisvaltaiseen uudistumiseen.

Joogaopistolla järjestetään ympäri vuoden erilaisiin teemoihin painottuvia joogakursseja. Kurssien ohjelma koostuu joogaharjoituksista, luennoista ja keskusteluista sisällä joogasaleissa ja ulkona luonnon helmassa. Opettajina toimivat kokeneet opettajat.



Joogaopiston toimintaan kuuluu myös joogaopettajakoulutus. Joogaopettaja SJL®-koulutus (EUY-500) on ainoa Euroopan Joogaunionin (EUY) hyväksymä opettajakoulutus Pohjoismaissa. Lisäksi joogaopettajille järjestetään erilaisia täydennyskoulutuskursseja.

Jooga on

ikivanha itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmä, joka sopii jokaiselle omasta hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneelle.

Joogan harjoittaja työskentelee itsensä kanssa omien edellytystensä mukaisesti.

Jooga

- tukee kokonaisterveyttä
- lisää kehon liikkuvuutta, joustavuutta ja voimaa
- ohjaa rentoutumiseen ja mielen rauhoittumiseen
- lisää keskittymiskykyä
- johdattaa kohti sisäistä hiljentymistä
- ohjaa terveisiin elämäntapoihin

Itsetuntemuksen ja tietoisuuden syventyminen avaavat tietä elämänarvojen selkiintymiseen ja harmonian kokemukseen ja ohjaavat kohti tasapainoista ja antoisaa arkipäivää.

Joogaa voivat harjoittaa kaikenikäiset ja -kuntoiset, niin naiset kuin miehetkin.



Joogasta sisäistä iloa

Joogasta uutta elinvoimaa





Herkullista kasvisruokaa terveyden tueksi

Opiston keittiö tarjoaa pöydän täydeltä lämpimiä kasvisherkkuja, tuoreita salaatteja ja perinteisellä juurella nostatettua ruislimppua. Tietenkin luomua aina mahdollisuuksien mukaan.



Savusaunassamme

Saarijärven rannalla voit kesäisin nauttia makoisista löylyistä ja pulahtaa välillä järven kirkkaaseen veteen.



Suomen Joogaopisto

Taipaleentie 122
43100 Saarijärvi

Kurssitiedustelut ja
ilmoittautumiset
p. 014 421 670
opisto@joogaliitto.fi
www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri



www.facebook.com/Suomen-Joogaliitto-760069570864963/

Tutustu Joogaopiston kurssitarjontaan ja liity Suomen Joogaliitto ry:n jäseneksi.