



Feminine Yin

Yin JOOGAA

Jorvin Psykiatrian
liikuntasali

Keskiviikkoisin
Kevät/Syyskaudella
Klo 15.45-17.15

Tervetuloa Yin jooga tunnille. Kaikilla Jorvin henkilöstöyhdistyksen jäsenillä mahdollisuus osallistua tälle rentouttavalle 1,5h jooga tunnille. Tunti alkaa klo 15.45, voit tulla viimeistään klo 16 jolloin annetaan osallistujille jooga rauha. Tunnin lopussa Yoga Nidra -syvärentoutus. Ryhmä toteutetaan, kun ilmoittautuneita on väh. 8 hlö. Ilmoittautumiset sekä paikka tilannetta voi kysellä:
anandamaya.yogastudio (at) gmail.com

Jokainen päättää tunnin alussa haluaako olla minkäkin tunnin 'käsiteltävänä' (lue Feminine Yinistä alla). Tunti sopii kaikille ja kaiken kuntoisille vaikkeet koskaan ole harrastanut joogaa. Tuo oma joogamatto, blokit/tiilet, juomapullo sekä paksu torkkupeitto loppu rentoutusta varten. Pukeudu lämpimiin rentoihin vaatteisiin (villasukat ja pusero myös mukaan).
Talviloma viikolla eikä Syyslooma viikolla tuntia.

"Yin jooga on hidas, passiivinen ja parhaimmillaan meditatiivinen harjoitus, jossa asanat tuetaan hyvin apuvälineitä käyttäen. Pääosin asennoissa ollaan istuen tai maaten ja niissä viivytään useampia minutteja. Aikeena on vaikuttaa sidekudoksiin, siis kehon syvempiin osiin kuten esimerkiksi jänteisiin, niveliin ja jopa luihin."

"Feminine Yin® on naiseutta eheyttävä yin jooga-harjoitus, jonka asennot avaavat ja hoitavat mm. lantion sekä rintakehän aluetta, tukevat hormonitoimintaa, vastustuskykyä ja aineenvaihduntaa. Harjoituksen aikana ohjaaja kiertää käsittelemässä muutamia kehon tärkeimpiä akupisteitä, joilla voidaan tukea asentojen vaikutuksia. Harjoitus vahvistaa ja lisää luovuutta, itsensä arvostamista, hyväksyntää sekä rakastamista. Yin jooga tukee ja edistää sidekudos alueiden sekä nivelten energiansaantia, aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Lihasten pitäminen rentoina mahdollistaa sidekudosten hitaan avautumisen, jolloin niihin kertyneet kuona-aineet pääsevät poistumaan kehosta tehokkaasti. Asennoissa ollaan muutamasta minuutista ylöspäin jonka aikana keho pääsee kunnolla rentoutumaan ja mieli rauhoittumaan."

Jäsenillä mahdollisuus päästä joogaamaan omakustanteisesti Lipparinteen joogastudiolla erikoishintaan -15% kaikista ryhmä tunneista (koodi: HUS2025).

Epassi käy myös maksuvälineenä. www.anandamaya.fi