

Joogaa — Kisiksessä

Kurssimaksu
450€
/hlö sis. opetuksen,
majoituksen ja ateriat

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Kouluttaudu Kisiksessä: Joogaohjauksen peruskurssi

Joogaohjauksen perusteet 22.-23.9.2018

Kiinnostaisiko sinua opiskella hathajoogan ja joogaohjauksen perusteita? Haluaisitko lisää työkaluja työhösi tai kenties valmiuksia vetää perustason joogatunteja? Koulutus soveltuu erinomaisesti esimerkiksi liikunta- ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä muille asiasta kiinnostuneille. Hathajoogaan kuuluvat lempeät, kaikille soveltuvat liikkeet ja asennot.

Koulutuksen sisältö

Viikonloppu muodostuu neljästä tiiviistä moduulista, joissa käydään läpi joogan ja joogafilosofian taustaa sekä tutustutaan joogaan liike-, hengitys- ja meditaationäkökulmasta. Koulutus sisältää paljon käytännön harjoituksia, joilla haetaan omaa joogakokemusta ja saadaan työkaluja ja varmuutta joogatunnin rakentamiseen, ohjauksen sanoittamiseen sekä yksittäisten asanoiden ohjaukseen. Kurssilaiset saavat osallistumisestaan todistuksen.

Moduulit

- I Joogan ja joogafilosofian taustaa
- II Liike, hengitys, meditaatio
- III Oma joogakokemus: joogaharjoituksia
- IV Asanatyöpaja ja joogaohjaus

Kurssin tarkempi ohjelma lähetetään sähköpostilla myöhemmin kaikille osallistujille. Kurssi alkaa lauantaina n. klo 10:00 ja päättyy sunnuntai-iltana. n. klo 18:00.

Koulutuksen hinta

Kurssin hinta on 450€ ja se sisältää opetuksen lisäksi opistotason majoituksen, monipuolisen ja maittavan aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Kurssin aloitus vaatii vähintään 10 osallistujaa. Kurssille otetaan korkeintaan 25 osallistujaa.

Tiedustelut ja varaukset

info@kisakeskus.fi puh. 019 223 0300. Ilmoittaudu mukaan lomakkeella www.kisakeskus.fi tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen info@kisakeskus.fi. Kirjoita otsikoksi: "Ilmoittautuminen joogakurssille" ja kirjoita viestikenttään etu- ja sukunimesi sekä syntymäaikasi.

Ohjaajana toimii Aino-Mari Kiiänmies

Kurssin ohjaa Suomessa ja ulkomailla aiheeseen vuodesta 2000 perehtynyt jooga-, rentoutus- ja meditaatio-ohjaaja, urheiluhieroja Aino-Mari Kiiänmies. Hän on perehtynyt hyvinvointiteemaan niin aiemman kilpaurheilutaustansa, harrastustensa, kansainvälisen koulutuksensa kuin työnsä kautta. Aino-Marin intohimona on tuoda parhaat työkalut energiseen, onnelliseen arkeen ja hyvään elämään kaikkien saataville.

