

POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

www.polkusisaiseenharjoitteluun.com

Syksy 2023

TAOJOOGA / CHI KUNG / MEDITAATIO

Keskiviikkoisin klo 18.45 - 20.00.

Syksyllä kuun ensimmäisenä keskiviikkona meditaatio-ilta, toisena meridiaanivenytyksiä ja muilla kerroilla monipuolisesti kehon, rentouden, hengityksen, mielen ja energian kuulostelua. Paljon ihanaa kehon aukaisua, rentoutumista, vapaaksi päästämistä sekä selällään, istualtaan että pystyssä.

Meditaatio-ilta: 6.9, 4.10, 1.11 ja 13.12

Meridiaanivenytykset: 13.9, 11.10, 8.11 ja 20.12

Mukaan voi tulla milloin vain. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 10 euroa. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

RENTOUTTA/KUNTOA/TASAPAINOA (Tarmon lempeä taiji)

Keskiviikkoisin klo 10.45 - 11.30

Tunnilla tehdään lempeitä avaavia ja tasapainottavia liikkeitä ja opetellaan tasapainoista sekä harmonista liikkumista taijin ja chi kungin kautta. Mukaan voi tulla milloin vain ja tähän harjoitteluun ei tarvita taijin alkeiskurssia. Hyvin matalankynnyksen treeniä ja sopii lähes kaikille. Ensimmäinen tutustumiskerta ilmainen. Hinta 6 euroa.. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

KAIJUN & TARMON JOOGA & CHI KUNG/TAOJOOGA WORKSHOPIT

Tarmon ja Kaijun workshopit jatkuvat eli luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa.

- pe 18.8 klo 18.30 - 20.15
- pe 15.9 klo 18.30 - 20.15
- pe 13.10 klo 18.30 - 20.15
- pe 10.11 klo 18.30 - 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

YOGA FOR REAL LIFE:

Kaijun Kundalinijoogassa kuulostellaan kehoa, hengitellään, rauhoitutaan sekä työskennellään chakrojen, mantrojen, mudrien ja pranana (chi) eli energian parissa. Harjoitukset rakentuvat seitsemän chakran eli pääenergiapyörteen varaan sekä niihin liittyviin harjoituksiin.

Harjoitukset seuraavina sunnuntaina klo 10.00 – 11.00 ja paikkana Kuopion Ashtangajoogasali.
- 15.10, 22.10, 12.11, 19.11 ja 10.12.

Hinta 10 euroa/kerta,

Lisätietoa Kundalinijoogasta: <https://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com/yoga-for-real-life>

TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille. Yleensä näitä asioita tarkastellaan yhden lajin kautta, mutta kirjassa aihetta lähestytään yli lajirajojen. Harjoitteet ja niiden peruseriaatteet ulottuvat jokapäiväiseen elämään, meditaatioon, terveysharjoitteisiin ja jopa kamppailutaitoihin saakka. Kirjassa kiteytyy kirjoittajan lähes kolmenkymmenen vuoden kokemus sisäisestä harjoittelusta, kuten taijista, chi kungista, meditaatiosta, taojoogasta ja shiatsusta.

Kovakantinen, sidottu, 220 sivua, osittain värillinen, paljon selventävää kuvitusta harjoitteisiin (noin 150 piirrosta). Hinta 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista.

TARMON RENTOUTTAVA JA TASAPAINOTTAVA SHIATSUHIERONTA

Stressiin, jännitys- ja kiputiloihin, rentoutumiseen ja energian tasapainottamiseen. 90 min/ 70 eur (sis.alv) ja 5 kpl 295 eur (350 norm).

Tunnelmallinen hoituhuone Kuopion Ashtangajoogasalin yhteydessä, Tulliportinkatu 19, sisäänkäynti Kuninkaankadun puolelta. Myös lahjakortit, kotikäynnit ja tyhy-shiatsu.

JUKKA-PEKKA LILJA KUOPIOSSA 27. - 29.10.2023

Jukka-Pekalta monipuolisesti harjoitteita mieltä, kehoa ja energiaa aukaisevan/tasapainottavan parissa. Tulossa siis mm. meditaatiota, energian harmonisointia, meridiaanliikkeitä, hymymeditaatiota ja äänen käyttöä osana sisäistä harjoittelua.

Pe klo 18.00 - 20.30

La klo 12.00 - 14.30 ja 16.00 - 18.30

Su klo 9.00 - 12.45

Hinnat: koko leiri 130.-, perjantai 30.-, la 80.-, su 40. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

TARMON OPI SHIATSUA 2-VIIKONLOPPU 20. - 21.1.2024

Luvassa taas aivan ihanan rentouttava VIIKONLOPPU. Puolet kurssista saa tehdä rentouttavaa ja elinvoimaa lisäävää shiatsuhierontaa toiselle ja puolet kurssista saa itse vastaanottaa shiatsuhierontaa. Hinta 115.- (sis. alv). Harjoitusajat la 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 18.00 ja su 9.00 – 12.45. Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

TARMON JA KAIJUN LEIRI ITALIASSA:

Kesällä 2024 luvassa Kaijun ja Tarmo Jooga/Chi kung/Meditaatio-leiri Italiassa, Podere Porcinossa, 7. - 10.6.2024 (pe - ma). Tulossa siis aivan ihana rentouttava jooga & chi kung-leiri Italian maaseudulla Orvieton lähellä. Tarkempaa tietoa nettisivuilta ja ajankohtaista.

UUDET NETTISIVUT: www.polkuisaiseenharjoitteluun.com

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709, tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Kaiju Savukoski, 044 0385 669, kaiju.savukoski@gmail.com

LISÄÄ TAIJIQUANIA JA SISÄISTÄ HARJOITTELUA: www.kuopiontaijiquan.com