

Lempeä luontojooga

Tervetuloa tutustumaan joogan rentouttavaan maailmaan. Jooga auttaa irrottautumaan arjesta ja rentouttamaan mieltä sekä kehoa. Luontojoogassa yhdistyy lempeä liike sekä luontoyhteyden vahvistaminen.

Aika:

-perjantaisin 4.4.-9.5. klo 10.00-11.30 (paitsi viikolla 16 ryhmä kokoontuu to 17.4. klo 10.00-11.30)
-lisäksi perjantaina 16.5. ja 23.5. klo 10.00-13.00 luontoretket, kuljetukset sisältyvät kurssiin

Paikka:

Kuusamo-opiston Taidehalli, 3.kerros, Kitkantie 35

Kohderyhmä:

Joogasta, rentoutumisharjoituksista ja luontohyvinvoinnista kiinnostuneet. Kurssilla lähdetään liikkeelle ihan perusasioista, joten aikaisempaa tietotaitoa tai osaamista ei tarvita. Olet tervetullut sellaisena kuin olet. Kurssilla opeteltavat harjoitukset ovat helppoja ja soveltuvat kaikille. Liikkeet voit tehdä omien kykyjen mukaan.

Kurssi on tarkoitettu LUMI-hankkeen kohderyhmälle eli henkilöille, jotka eivät ole tällä hetkellä täysipäiväisesti mukana työelämässä tai opinnoissa, ovat osatyökykyisiä tai maahanmuuttajataustaisia. Kurssin alaikäraja on 16 vuotta. Lisätietoja www.lumihanke.com

Osallistujamäärä:

max 6 osallistujaa

Opettaja:

Sanna Niikkonen, traditionaalisen joogan opettaja ja sosionomi YAMK

Opeuskieli:

suomi, englanti

Sisältö:

Kurssilla opetellaan joogan sekä läsnäolo- ja hengitysharjoitusten perusteita. Luonto on isossa osassa kurssilla ja osa harjoitteista tehdään ulkona. Kurssin loppuksi on kaksi luontoretkeä, joissa tehdään harjoitteita luontoyhteyttä vahvistaen. Kurssin rytmi on lempeä, hidas ja rento.

Kurssin laajuus: 1 opintopiste. Kurssista on mahdollista halutessaan saada arvio ja hyväksytty kurssimerkintä Koski-tietovarantoon.

Osaamistavoitteet:

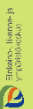
Kurssin jälkeen opiskelija osaa tehdä joogan perusharjoitteita sisätiloissa ja ulkona, toteuttaa rentoutumisharjoituksia sekä toimia ryhmässä muut huomioon ottaen.



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

Euroopan unionin
osarahoittama



Huomioitavaa:

Rento sisävaatetus, villasukat. Halutessasi ota mukaan huivi, jota voidaan käyttää osana harjoitteita. Ulkotapaamisiin säänmukainen vaatetus. Joogamatot tulevat järjestäjän toimesta, toki omankin voit halutessasi ottaa mukaan.

Hinta:

Kurssi on osallistujille maksuton.

Järjestäjä:

Kuusamo-opisto

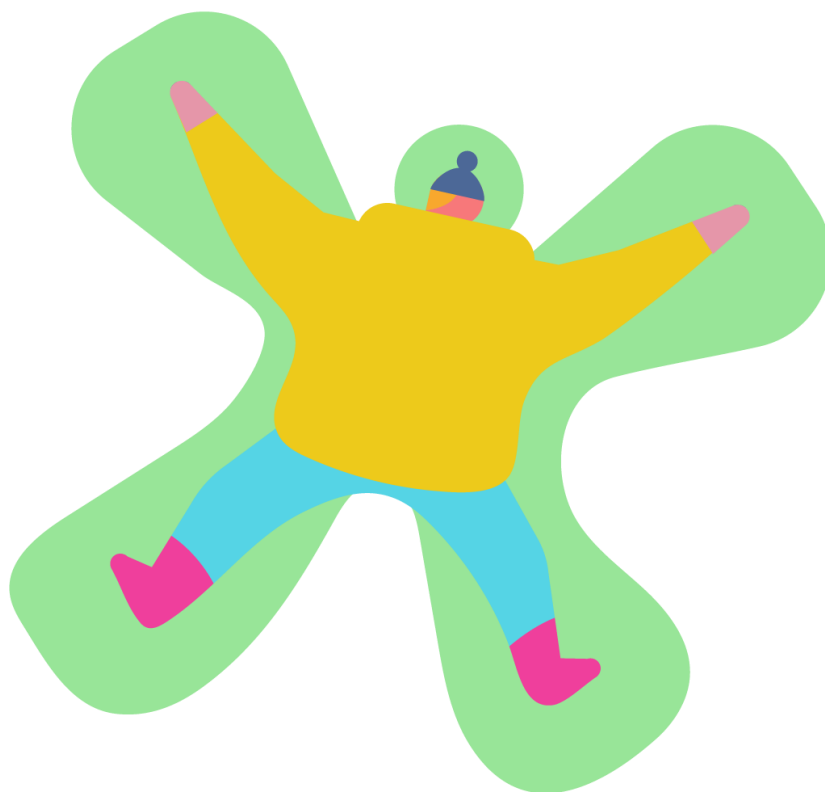
Lisätietoja ja ilmoittautuminen 24.3. mennessä:

Anna Välimäki

hankesuunnittelija

anna.valimaki@kuusamo.fi

p. 0405724057 (jos en vastaa laitathan sähköpostia)



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin