

KOKONAISVALTAINEN JOOGARETRIITI

JOOGA, PRANAYAMA, AYURVEDA

2.-4.5.2014



Villa Mandalan paljon kysytyt joogaretriitit saavat jatkoa !

Keväisen joogalomamme aikana ayurveda-terapeutti ja joogaopettaja Lana Lavanina johdattaa sinut kokonaisvaltaisesti joogan maailmaan: harjoittelet paitsi linjauksiltaan tarkkaa asanaa, myös pranayamaa ja meditaatiota sekä opit uutta ayurvedasta eli intialaisesta lääketieteestä ja ravinto-opista.

Aamuisin treenaamme astangajoogaa, mutta harjoituksissa on myös elementtejä dynaamisesta hathasta ja flowsta. Iltapäivisin tehdään palauttava harjoitus.

Pranayama-harjoitukseen sisältyy uddiyana bandha kriya, agni sara, kapalabhati, nadi shodhana (vuorosierainhengitys), ujjayi, shitali ja bhramari.

Ayurveda-luennoilla keskitymme käytäntöön, kuten siihen, miten ruokia kannattaa yhdistellä, missä järjestyksessä syödä niitä ja miten erilaiset ruoista saatavat vasta-aineet ja yrtit voivat hoitaa kehon erilaisia häiriötiloja.

Retriitin hinta: Ennakkovaraajan etu: 399 €, kun varaat paikan ennen 25.3.2014.

Tämän jälkeen: 425 €.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Lana Lavanina, lana@lanaprana.fi

www.lanaprana.fi



www.villamandala.fi