



# Seasonal Yoga

Evolution for Everyone



Spring



Summer



Late summer



Autumn



Winter

## Seasonal Yoga opettajakoulutus

(Koulutusmateriaali on englanninkielinen ja opetus osittain myös englanniksi)

**Seasonal Yoga (SYTT) on kansainvälinen itsenäinen jooga koulu, joka järjestää koulutuksia Englannissa, Skotlannissa, Saksassa ja Suomessa. Koulutuksissa tähdätään korkeaan laatuun ja pyritään auttamaan oppilaita löytämään omat vahvuutensa ja yhteys luonnon kanssa. Koulutusohjelmamme on hyvin ammattimainen ja sisältää kattavan kokonaisuuden asanoista joogan filosofiaan.**

Koulutuksemme perusta on kuten muissakin Hatha Joogan opettajakoulutuksissa, mutta se sisältää lisäksi oman Seasonal extransa. Pyrimme pitämään koulutusryhmämme noin 15 oppilaan kokoisena. Tämä mahdollistaa hyvän laadun ja yksilöllisen opettamisen.

Seasonal Yoga koulutus sopii paitsi joogaopettajiksi haluaville, myös niille, jotka haluavat syventää omaa joogaopiskeluaan. Keskitymme siihen, että vuosi tulee olemaan hyödyllisen muutoksen aikaa kaikille koulutukseen osallistuville. Käyttämällä joogan ikiaikaisia tekniikoita ja yhdistämällä niihin kiinalaisen energiatyön ajattelua voimme keskittyä parantamaan omaa harjoitustasi ja yhdistämään sitä myös arkeesi.

Seasonal Yoga (RYS200) koulutus jakautuu 8 lähijaksoon (Pe – Su kokonaisia päiviä).

Lähijaksoilla keskitytään Seasonal Flow ja Body Clock (kehonkello) harjoituksiin. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi joogan filosofiaa, asanoita, kriya puhdistamistekniikoita, pranayama hengitysharjoituksia, mantraja, anatomiaa, fysiologiaa, meditaatiota, kehonenergia systeemeitä, Qi Gongia ja muita perinteisiä energiaharjoituksia.

Olemme rakentaneet koulutuksen, jossa paneudutaan omaan harjoitukseesi, ruokavalioosi, elämäntapaasi, mielenlaatuusi ja energiaasi. Autamme myös ymmärtämään, milloin käyttää oppimiasi työkaluja niin että ne tehoavat parhaiten. Lisäksi käsittelemme joogan filosofiaa ja meditaatiota helposti lähestyttävällä tavalla, jotta ymmärtäisit nämä monimutkaiset, mutta oleelliset asiat. Tavoitteenamme on avustaa oppilaitamme joogamatkallaan ja olemme mukana tukemassa kehitystä kahdenkeskisissä tapaamisissa, omassa harjoittelussa ja koulutuspäivillä.

Tarjoamme opiskelijoillemme SYTT online verkkopalvelun, joka tukee sinua opiskelussa. Anatomiaopinnoissa käytämme David Keilin Yoga Anatomy koulutusohjelmaa, joka toteutetaan osaksi itseopiskeluna verkossa. Vuoden aikana luetaan paljon inspiroivaa ja opetusta tukevaa kirjallisuutta. Kirjalista toimitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Seasonal Yoga opettajakoulutus täyttää Yoga Alliancen myöntämän kansainvälisen 200 h opetuksen standardit ja valmistuttuasi voit rekisteröityä Yoga Allianceen opettajaksi.

## Koulutuspaikka

Koulutuksen järjestää Wellness & Balance Finland Espoonkeskuksen Fysioterapian tiloissa osoitteessa Siltakatu 11, 02770 Espoo.

## Kouluttajat



Suvi Hakala



Sue Woodd



Julie Hanson

## Hinnat ja ilmoittautuminen

Koulutus alkaa syyskuussa 2017

Koulutuksen hinta 3175 € (2700 € + 475 € ennakkomaksu, jolla varmistetaan paikka koulutukseen)  
**Early bird hinta 3050 €** (2700 € + 350 € ennakkomaksu) on voimassa, kun ilmoittaudut viimeistään 30.6.2017 mennessä.

Ennakkomaksu 350 €/475 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Seasonal Yoga Ltd:lle Skotlantiin. Loppuosa 2700 € laskutetaan Wellness & Balancen toimesta 8 erässä.

## Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

[www.seasonalyoga.fi](http://www.seasonalyoga.fi)