

Uusi, toivottu koulutus ohjaajaksi haluaville tai omaksi iloksi!

LEVON VALLANKUMOUS – RESTORATIIVISEN JOOGAN KOULUTUS

Hämeenlinna Hyvän Olon Joogakeskus / etäosallistuminen



Opi restoratiivista joogaa – levitä levon sanomaa

Valitse joko ohjaajakoulutus eli kaikki neljä moduulia, tai yksittäinen moduuli. Pääset syväskellukselle restoratiivisen joogan saloihin ja sen moniin herkullisiin yksityiskohtiin. Olet sitten jooganopettaja, terapeutti, hoivatyöntekijä tai muuten vain koet levon joogan kutsuvan, saat avaimet tämän rentoutusmenetelmän elvyttävimmän potentiaalin löytämiseen ja jakamiseen muille.

Kouluttajana on uuden restoratiivisen joogan oppaan *Levon vallankumouksen* (Tammi, 2021) kirjoittaja, jooganopettaja Kirsi Saivosalmi. Hän on erikoistunut restoratiiviseen joogaan sen keskeisiin kehittäjiin kuuluvan Judith Hanson Lasaterin opissa Lontoossa ja valmistunut jatkotason opettajaksi.

Valitse lähi- tai etäosallistuminen, ja liity mukaan levon vallankumoukseen!

Miksi levon vallankumous?

Lepääminen ja rentoutuminen ovat keskeisiä hyvinvoinnille. Elimistön omat hoitavat mekanismit käynnistyvät edistään solujen uusiutumista, aineenvaihduntaa, ruuansulatusta ja vastustuskykyä. Autonominen hermosto siirtyy sympaattisen "stressihermoston" aktivaatiosta parasympaattisen "palautumishermoston" aktivaatioon. Rentoutuminen tasaa myös stressihormoni kortisolin eritystä.

Restoratiivisen joogan hyötyjä

- Ehkäisee ja lievittää stressiä.
- Edistää palautumista kohentaen kehon ja mielen hyvinvointia.
- Auttaa uupunutta ja unetonta palauttaen voimavaroja.
- Tarjoaa lempeä itsehoivaa ahdistuksen, surun tai muutoksen keskelle.
- Hiljentää ajatustenvirtaa ja parantaa itsetuntemusta.

Tule löytämään tietoisien levon taito ja vakaa perusta hyvinvoinnillesi. Voit tähdätä ohjaajaksi, tai opetella uutta itsesi ja läheistesi iloksi. Koulutus painottuu asentojen käytännön harjoitteluun ja asentojen rakentamisen yksityiskohtiin, ja sisältää myös teoriaa. Joogaperinnettä käsitellään maanläheisesti nykyihmisen näkökulmasta. Koulutuksessa saat mahdollisuuden myös elvyttävään hengähdystaukoon arjestasi.

Koulutusmoduulien sisältörunko

(tarkentuu, huom. pääpaino on aina asanaharjoituksissa):

1. moduuli: Restoratiivisen joogan perusteet

Asanaharjoitukset, päätuen tekeminen.

Restoratiivisen joogan juuret, periaatteet ja hyödyt.

Autonominen hermosto. Rentoutumisen mekanismi.

-Lisäksi: Lepo tietoisena toimintana ja osana arkea. Hellittäminen joogaperinteen näkökulmasta.

2. moduuli: Restoratiivinen jooga ja palautumisen taito

Asanaharjoitukset. Harjoitussarjat vireystason lempeään nostamiseen ja laskemiseen.

-Lisäksi: Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasapainottaminen. Joogaperinteen näkökulma vireystasoon. Stressi, palautuminen ja itsehoiva.

3. moduuli: Restoratiivinen jooga ja läsnäolon taito

Asanaharjoitukset, harjoitussarjat hengitykseen ja meditaation yhteyteen.

-Lisäksi: Restoratiivinen jooga ja hengitys, tietoinen hyväksyvä läsnäolo ja meditaatio. Myötätunto ja tunteet joogaperinteen näkökulmasta. Koshat ja restoratiivinen jooga.

4. moduuli: Restoratiivisen joogan ohjaaminen

Asanaharjoitukset. Avustaminen asanoissa ja kosketus. Restoratiivisen joogan tunnin koostaminen ja ohjaamisessa huomioitavat seikat. Ohjaajan rooli ja rajat.

-Lisäksi: Ryhmien, yksityistuntien, etätuntien opettaminen. Joogavälineiden soveltaminen ja korvaaminen. Koshat ja restoratiivinen jooga. Harjoitustyön ohjeistaminen niille, jotka haluavat ohjaajasertifikaatin.

Mitä saat ohjaajakoulutuksesta?

- osaamisen ohjata ryhmä- ja yksityisoppilaille restoratiivisen joogan tekniikoita ja mukauttaa niitä oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin perustasolla.
- muuhunkin työhön, kuten terapia- tai hoiva-alalle käyttökelpoiset työkalut asiakkaiden hyvinvoinnin tukemiseen. Menetelmistä on hyötyä monenlaisiin tarpeisiin, niin aikuisten kuin nuortenkin parissa työskenteleville.
- taitoja yhdistää restoratiivisen joogan menetelmää muiden joogamuotojen ohjaamiseen ja voimavaroja tarvitsevien ihmisten tukemiseen joogatunneilla ja lähipiirisissäsi.
- syvempiä taitoja henkilökohtaiseen jaksamiseen ja stressinhallintaan arjessasi – sinun ei tarvitse olla varma, että aiot ryhtyä ohjaamaan, vaikka kävisitkin ohjaajakoulutuksen.
- *Levon vallankumous* -teoksen alennettuun hintaan. Kyseessä on ensimmäinen suomalaisen jooganopettajan kirjoittama opas, joka on kokonaan omistettu restoratiiviselle joogalle.
- kaikki koulutusmoduulit ja harjoitustyön hyväksytysti suoritettuaasi saat Levon vallankumous - restoratiivisen joogan ohjaajan sertifikaatin.

Mitä ohjaajakoulutus edellyttää?

Ohjaajakoulutukseen osallistuvan EI tarvitse olla ennestään jooganopettaja tai haluta sellaiseksi, kiinnostus aiheeseen oman hyvinvoinnin kannalta riittää mainiosti. Voit myös työskennellä esimerkiksi terapeutina, hoiva-alalla tai lasten ja nuorten parissa, ja olet kiinnostunut soveltamaan restoratiivista joogaa asiakkaidesi kanssa.

Ne jotka haluavat ohjaajasertifikaatin, tekevät erillisen harjoitustyön koulutusmoduulien jälkeen. Ohjaajasertifikaatin saaminen edellyttää hyväksytyn harjoitustyön lisäksi läsnäoloa

kaikissa koulutusmoduuleissa, joista neljänteen on osallistuttava lähiopetuksessa (huomioiden Covid19-suositukset).

Koulutusmoduulien yhteispituus on 50 tuntia. Lisäksi ohjaajasertifikaatin suorittaville tulee noin 10 tuntia harjoitustyötä omalla ajalla, eli yhteensä 60 tuntia.

Etänä vai lähiopetuksessa?

Osallistua voi joko etänä Zoomin kautta tai lähiopetuksessa Hämeenlinnan keskustassa Hyvän Olon Joogakeskuksessa. Lähiopetusryhmiin otetaan 12 osallistujaa kerrallaan (huomioiden Covid19-suositukset). Ohjaajasertifikaattiin vaaditaan lähiopetukseen osallistumista neljännessä moduulissa, muut voi suorittaa etänä. Kaunis ja hyvin varusteltu joogastudio tarjoaa viihtyisissä tiloissaan myös edullista majoitusta siitä kiinnostuneille.

Päivämäärät kevään 2021 koulutuksiin:

1. moduuli 29.-31.1.
2. moduuli 12.-14.3.
3. moduuli 14.-16.5.
4. moduuli 12.-13.6.

Kellonajat, 1.–3. moduulit:

pe 18-21

la 9-16.30

su 9-13

Kellonajat, 4. moduuli:

la 11-18

su 9-13

Kouluttajasta

Restoratiiviseen joogan erikoistunut jooganopettaja, esikoistietokirjailija Kirsi Saivosalmi on kouluttautunut tämän joogamuodon pioneereihin kuuluvan Judith Hanson Lasaterin opissa Lontoossa sekä Lasaterin oppilaan Adelene Cheongin kanssa, valmistuen jatkotason opettajaksi (Relax and Renew® Advanced Trainer). Kirsi jatkaa edelleen kouluttautumista molempien kanssa ja jakaa oppimaansa eteenpäin rakkaudesta restoratiiviseen joogaan. Kirsi on myös RYT 200 Slow Yoga -opettaja, Joogakerttuli-studion perustaja sekä pedagogiselta taustaltaan englannin aineenopettaja. Parhailleen Kirsi täydentää osaamistaan opiskelemalla koulutetuksi hierojaksi. Kirsi opettaa joogan yksityistunteja, kursseja ja työpajoja.

Kirsin uusi restoratiivisen joogan opas *Levon vallankumous* (Tammi, 2021) on ennakkotilattavissa täältä: ([linkki tulossa](#))

Suosittelavaa luettavaa:

Kirsi Saivosalmi: Levon vallankumous (2021)

Judith H. Lasater: Relax and Renew (2011)

Judith H. Lasater: Restore and Rebalance (2017)

Koulutusmaksu

Kaksi eri vaihtoehtoa:

-Kaikki neljä moduulia pakettihintaan 935 euroa

TAI

-1.-3. moduulit yksittäin 295 euroa per moduuli, 4. moduuli 235 euroa

(hinnat sisältävät 24 % alv:n)

Pakettihinnan voi maksaa 1–3 erässä.

Koulutusmaksut sisältävät videotallenteet koulutuksen keskeisimmistä osuuksista, kirjalliset materiaalipaketit jokaisesta moduulista ja kaiken tarvittavan joogavälineistön lainauksen (lähiopetuksessa).

Ohjaajasertifikaattiin vaadittavan harjoitustyön kirjallinen palaute sekä sen hyväksynnän myötä saatava ohjaajasertifikaatti (ei Yoga Alliancen alainen) maksaa 90 euroa.

Ilmoittautumiset

saivosalmi(at)gmail.com

Tervetuloa levon lähettiläiden joukkoon!

"Changing the world one savasana at a time." - Judith Hanson Lasater

Kuvat: Inkeri Kallio