

# NAADJOOGA

- Kundaliinijoogaa mantroilla ja äänijoogaa laulaen -

Opettajana Sat Darshan



Sunnuntai 22.1  
klo 10-14

Rovaniemen Astangajoogakoulu, Vaihdekatu 2, III krs,

Naadjooga on äänen jooga, eli joogaa mantroja käyttäen. Se on yksi Yogi Bhajanin länteen tuoman kundaliinijoogan peruspilareista. Se on teknologia, jonka avulla aktivoimme aivojen välittäjäaineita, tasapainotamme mieltämme ja muutamme tietoisuuttamme henkisempään suuntaan.

Naadjooga on myös äänen ja hiljaisuuden kuuntelemisen, kuulemisen ja laulamisen taito. Se on taide, jonka avulla laulamme ja suuntaamme sisäiset kokemuksemme ja tunteemme kohti Ääretöntä – ja koemme autuuden, rennon olemisen ja antaumuksen tunteen.

Tällä kurssilla teemme fyysisiä kundaliinijoogaharjoituksia, tutustumme kundaliinijoogan valtavaan mantra-aarrearkkuun ja hipaisemme myös Naadjoogan oppeja Gurmat Sangeet –tradition mukaan.

Sat Darshan on sertifioitu Kundaliinijoogan ja Shaktitanssin pioneeriopettaja ja -opettajakouluttaja Suomessa. Hän myös opiskelee Naadjoogaa Lontoossa Raj Academy – konservatoriossa ja opettaa sitä Suomessa ja ulkomailla. Joogasta ja tanssista hän jakaa tietämystään ja taitojaan Euroopan eri opettajakoulutuksissa. Pohjana hänellä on elinikäinen musiikin ja tanssin opiskelu sekä joogaharrastus vuodesta 1999 lähtien.



**Kurssimaksu:** 38€ maks. ennen 15.12, 50€ sen jälkeen.

**Ilmoittautumiset:** Sanjiwan Kaur (Marja T. Lehtinen)

040-565 2774 / [aroma8ki@yahoo.it](mailto:aroma8ki@yahoo.it) [www.aroma-ki.fi](http://www.aroma-ki.fi) (lisätietoa)