



# Angela Farmer & Victor van Kooten

## Sisäinen jooga

*viikonloppukurssi Shantissa 31.7.-1.8.2010*

*La 10-13 & 15-17 ja Su 10-13 & 15-17*

Maailmankuulu jooga-aviopari Angela ja Victor ovat opettaneet joogaa yli 40v, niistä 25v yhdessä. Heidän ainutlaatuinen metodinsa on inspiroinut joogea kaikkialla maailmassa, mm. Donna Farhi, Shiva Rea ja monet muut ovat olleet heidän oppilaitaan. Angela Farmer on myös kehittänyt nykyisen joogamatton, jonka kaikki joogit tuntevat ympäri maailman ns. sticky mat'in. Angela ja Victor johdattavat Sinut lempeästi löytöretkelle kuuntelemaan omaa syvintä viisauttasi. Liikkeet ovat pehmeän virtaavia, jotkut hyvin dynaamisiakin. Kehosi avautuu uskomattomalla tavalla ja näin liikkeen avulla vapautat omaa energiaasi ja Prana virtaa esteettä kaikkialle. Aamupäivän tunnit muodostuvat luovasti ryhmän tarpeiden mukaan Angelan ja Victorin pitkään kokemukseen perustuen, sisältää mm. parityöskentelyä. Iltapäivän osuus on restoratiivinen sisältäen hienovireistä pranayama meditaatiota. Heidän rikas, värikäs ilmaisunsa ja saumaton yhteensulautunut opetustyylinsä luovat herkän ja tasapainoisen tunnelman, jossa voit kokea jotakin todella aitoa, uutta ja sykähdyttävää.

Angelan dvd:t ja cd:t saatavilla: [www.yogamatters.com](http://www.yogamatters.com)

**Lisätietoja: [www.angela-victor.com](http://www.angela-victor.com) • [marjaana@jooga.fi](mailto:marjaana@jooga.fi) / 050 4117139  
ilmoittautuminen: [info@jooga.fi](mailto:info@jooga.fi)**

**hinta: 190€ 31.5. asti, sen jälkeen 210€**  
peruutusmaksuna pidetään 50€, jos peruutus 2 vkoa ennen kurssia  
**yksi päivä 115€, jos on tilaa • pankkitili: 313130-1181007**

*Yogakoulu Shanti*   
& HOIVA SHANTI

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