



IYENGAR- JOOGA HAKU PÄÄTTYY 22.3.2026

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
16 t	11.4.2026 -12.4.2026	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	135 €	Ilmoittautuminen päättyy 22.3.2026

Kohderyhmä

Kurssi on kaikille avoin.

Sisältö

Iyengarjoogassa viehättää sen hienovarainen ja tarkka lähestymistapa sekä asanatyöskentelyn älykäs soveltaminen kunkin eri ihmisen tarpeisiin sekä sen ääretön varioimisen mahdollisuus. Tämä muodostaa kunkin harjoituksen ainutkertaiseksi. Vaikka asanat voivatkin olla tuttuja, Iyengarjoogan tavoin sitä voi lähestyä aina uudella ja tarkoitukseen sopivalla lähestymistavalla – tämä on joogan taidetta.

Koulutuspäivät klo. 9- 16

Lisätietoja

kouluttajat: Kira Riikonen on Iyengarjoogaopettaja, tanssitaiteilija, koreografi ja Pilatesohjaaja. Kehollisuuden ja liikkeen parissa tapahtuvan työn taustalla hänellä on joogafilosofia, kokemuksellinen anatomia ja Labanin liikeanalyysi. Iyengarjooga on tarjonnut Kiralle mielenkiintoisen tien kehittyä kehollisuuden ja ihmisyyden äärellä, ja opettaessaan hänen tavoite on haastaa oppilaitaan huumorilla ja vakavuudella, sekä luoda tilaa rauhoittumiselle ja sisäiselle kuuntelulle.

Koulutusmaksu 135€ laskutetaan kurssin jälkeen. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu hakijoitten määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme koko kurssihinnan. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)