

Edukacja Joga Ashtanga w Joga Klub

Ashtanga Vinyasa joga to dynamiczna odmiana jogi, która łączy ruch z oddechem. Stanowi podstawę praktyki jogi w naszej szkole
1% teorii, 99% praktyki

Etapy dla naszych kursantów:

Ashtanga Vinyasa Joga to podstawai wprowadzenie do wszystkich kursów, możesz na ten kurs uczęszczać w każdym momencie swojej edukacji, nawet jeżeli jestem początkujący.

Ashtanga Początkująca – to kurs **wprowadzający**, obowiązkowy dla osób, które chcą się rozwijać w praktyce. Pozwala każdemu od podstaw poznać i nauczyć się praktyki Jogi. W rezultacie stałego rozwoju i regularnych zajęć, rozwinięsz wytrzymałość i elastyczność oraz znajomość asan i będziesz mogła/mógł uczestniczyć w kursach dla średniozaawansowanych oraz zaawansowanych.

Ashtanga Joga Prowadzona – to kurs dla **średniozaawansowanych**, na którym uczymy się stałej sekwencji asan według tradycji, wymagane jest ukończenie kursu dla początkujących.

Mysore – to kurs dla **zaawansowanych**, samodzielna praktyka pod okiem nauczyciela.

Reasumując, jak wygląda po kolei Twoja edukacja w Joga Klub:

1. Ashtanga dla początkujących – kurs wprowadzający. O tym ile zajęć potrzebujesz odbyć na tym etapie, decyduje nauczyciel.
2. Vinyasa – możesz na te zajęcia uczęszczać na każdym etapie swojego rozwoju. Kurs ten jest odpowiedni dla Ciebie, jeśli wolisz praktykować nieregularnie.
3. Ashtanga Joga Prowadzona – uczysz się i zgłębiasz znajomość asan jogi, jest to wprowadzenie do praktyki Mysore. O tym, kiedy jesteś gotowy do przejścia na następny etap, decyduje nauczyciel.
4. Mysore – abyś mógł uczestniczyć w tym kursie, wymagana jest znajomość kolejności asan z Pierwszej Serii. A potem, w miarę rozwoju, będziesz wprowadzany do nauki następnych serii Ashtangi.