

## Janne Saarmets (Yoganaya)

Olen pühendunud inimeste aitamisele läbi ravimassaži ja joogapraktika. Selleks:

- 1999 a. alustasin Hiina traditsioonilise meditsiini ja humanismi õpinguid Neijingi koolis.
- 2001 a. lõpetasin M.I. Massaažikooli.
- 2006 a. lõpetasin Ananda Seva RY joogaõpetajate kooli Soomes
- 2013 a. läbisin Kristalli-Reiki kursuse
- 2010 a. läbisin biovascular corporal massaaži kursuse
- 2016 a. läbisin Premi sisekaemuse seminari.

Seega: olen massaaži abil aidanud inimesi aastast 2001 ja Hatha jooga tunde andnud aastast 2006.

### Mõne sõnaga HATHA JOOGAST.

Joogaõpetus on ca 7000 aastat vana, Indiast pärinev traditsioon. Hatha jooga asendid, ehk âsanad on aluseks kõikidele erinevatele jooga praktikatele. Termin hatha tähendab jõulisust, tugevust ja sitkust. Ha- viitab päikesele ja tha- kuule. Jooga ühendab need kaks poolt luues vajaliku tasakaalu ja ühtsuse. Hatha jooga eesmärgiks on läbi füüsiliste asendite ehk âsanate ja hingamise ehk prânâyâma jõuda selgusele kes sa oled ja mida sa vajad. Joogaharjutused lõdvestavad lihaseid, on toeks liigestele ja tugevdavad siseorganeid. Jooga õpetab meid lõdvestuma ja õigesti hingama, lisab keskendumisvõimet ja annab elujõudu.