

E-RYT-200 Jooga- ja meditaatio-opettaja.

- Hatha Jooga
- Meditaatio
- Senior Jooga
- Yin Jooga
- Dynaaminen Hatha Jooga
- Vinyasa flow Jooga
- Hengen voima, kristillinen jooga

Kokemus opettamisesta

Olen yhdeksän vuoden ajan opettanut joogaa ja meditaatiota päätoimisesti yksityisyrittäjänä. Olen opettanut monille eri kohderyhmille, vasta-alkajille sekä edistyneille ja nuorille sekä iäkkäille. Olen päättänyt pitämään joogatunnit ilman musiikkia, jotta ihminen pääsee todella kohtaamaan itsensä.

Bloom Wellbeing	2019 → Vinyasa flow viikkotunti
Mall of Tripla Fokus	2020 → Dynaaminen Hatha Hengen voima joogaryhmä.
Yksityisryhmä	2014 → Dynaaminen Hatha jooga / ryhmäkoko 10
Foreverclub töölö	2014 – 2020 Vinyasa Flow jooga, Hatha jooga / kolme viikkotuntia / käsillätasapainoilu workshoppeja
Mikael Agricolan kirkko	2011 – 2020
Kristillisen joogan kehittäjänä pitänyt:	-Dynaaminen hatha jooga ja meditaatio /viikkotunti sekä -Jooga ja meditaatio retriittejä Helsingin kirkon työntekijöille kerran vuodessa -Vieraileva opettaja seurakuntayhtymän järjestämällä nuoriso leireillä.
Ladyline Hakaniemi	2014 - 2019 Vinyasa Flow jooga / viikkotunti sekä useita workshoppeja
Palvelutalo	2011 - 2018 Senior jooga / viikkotunti / ryhmäkoko 50-60

Jooga retriittejä	2013 – 2017 / kaksi kertaa vuodessa Hiljaisuuden viikonloppu, Heponiemen hiljaisuuden keskus, joogaa ja meditaatiota.
Jooga retriitti	Lokakuu 2017 viikon joogaloma, Herceg Novi, Montenegro
Jooga Festivals	2016 / 2017 / 2018 Opettamassa vuosittain Helsingin jooga festivaaleilla
Studio Yin	2011- 2013 Vinyasa Flow / Yin jooga sekä viikonloppu kursseja joogan alkeista
LadyLine Vallila	2011 – 2014 Vinyasa Flow jooga /

Suoritettut tutkinnot/kurssit

2010 Ananda Seva 250h Jooga ja Meditaatio opettaja
2014 Kehonpaino harjoittelu ohjaaja, opettaja Eveliina Tistelgren
2015 ThetaHealing Parctitioner

Olen opiskellut myös pidemmissä workshopeissa heidän kanssa:

Simon Borg-Oliver, Meghan Currie, Kathryn Budig, Leonidas Peppas, Gina Gaputo, Cat Allip-Duoglas

Sine Hegre, Satu Tuomela, Mia Jokineva ja Jani Jaatinen

Meditaatiota olen opiskellut:

2017 Viikonloppu retriittejä Buddhalaisesta meditaatiosta järjestäjä Nirodha

2010 Jooga ja meditaatio opettaja koulutus Ananda Seva

2003-2006 Hiljaisuuden viikkoja ja viikonloppuja Lauri Siirala ohjauksessa.

Rita Saari

rita@ritalovesyoga.com

www.ritalovesyoga.com

puhelin:050 525 25 25