

*Kokeneet opettajat takaavat laadukkaan ja monipuolisen koulutuksen!*

*Samatvan kokenut kouluttajaryhmä on kouluttanut joogaopettajia Suomessa ja maailmalla jo usean vuoden ajan. He ovat erikoistuneet korkeatasoisten joogaopettajakoulutusten ja syventävien joogakurssien järjestämiseen. Opettajien monipuolinen jooga-asiantuntemus ja erityisosaamiset täydentävät toisiaan.*

*Modernia joogaa määrittää monimuotoisuus, jossa erilaiset harjoitustyyliä mahdollistavat joogaamisen hyvin erilaisille harjoittajille. Kouluttajat eivät seuraa tiettyä joogan suuntausta, vaan tarjoavat välineitä joita voi soveltaa omien tarpeiden mukaan erilaisissa joogatyyleissä. He auttavat oppilaita syventämään harjoitustaan omista lähtökohdistaan.*



**Janne Kontala** on opettanut joogaa 25 vuotta. Hänellä on Yoga Alliancen RYT-200, RYT-500 ja jatkokouluttajapätevyys. Hän on suorittanut v. 2016 tohtorintutkinnon uskontieteessä Åbo Akademiassa, jossa hän on toiminut tutkijana Suomen Akatemian rahoittamissa projekteissa Viewpoints to the World (2011-2015) ja Young Adults and Religion in a Global Perspective (2015-2018). Hän on laatinut ja opettanut uskontotieteen maisterinopinnot hindulaisuuden ja buddhalaisuuden perusopinnot (Åbo Akademi ja Centret för Livslångt Lärande).

Janne on joogalehti Anandan perustajajäsen ja toimittaja ja kirjoittanut kirjan Inner Yoga (suom. Joogan sydän, Basam 2015).

Joogaopettajana Janne on kouluttanut vuodesta 2005. Hän on toiminut koulutussuunnittelijana ja pääopettajana Belgian Bhaktivedanta Collegessa vuodesta 2017. Ruotsissa hän toteutti joogaopettajakoulutuksen Sodertäljessä vuosina 2015-2017. Hän on myös ohjannut joogaa kuntoutusryhmille Tukholmassa, Helsingissä ja Keravalla.

Kurssiohjelmassa Jannen erikoisalaa ovat opintosuunnitelmat, joogan filosofia ja meditatiiviset tekniikat. Hän on laatinut Yoga Alliancen hyväksymän joogafilosofian opintokokonaisuuden ja johtanut työryhmää, joka on kehittänyt Suomen ensimmäisen online-ympäristössä toteutettavan Yoga Alliancen hyväksymän opettajakoulutuksen.



**Emma Slow** on porvoolainen jooga- ja meditaatio-ohjaaja sekä joogaterapeutti. Yli 20-vuotinen kokemus joogasta sisältää laajasti erilaisia harjoitusmuotoja, joista opettajapätevyyteen kuuluu Ananda Sevan 250-tuntisen opettajakoulutuksen, Slow Yoga-opettajakoulutuksen, sekä Yoga Alliancen E-RYT-200 -pätevyyden lisäksi Svastha joogaterapiakoulutus sekä Manav Rachna International University:n joogaterapia koulutus. Vuodesta 2013 Emmen kiinnostus on suuntautunut erityisesti joogan terapeuttiseen soveltamiseen fysioterapia opintojen myötä. Hän on suorittanut monipuolisesti opintoja joogaterapian parissa ja on mukana työryhmässä, joka aloitti Suomen

ensimmäisen Svastha-joogaterapiakoulutuksen vuonna 2020.

Emman opetuskokemukseen sisältyy opettamista omalla salilla, kansalaisopistoissa, liikunta- ja joogasaleilla. Viime vuosina Emma on kouluttanut joogaopettajia Suomessa, Virossa, Ruotsissa, Belgiassa ja Malesiassa. Emma on kouluttanut joogaopettajia vuodesta 2014. Kouluttamisessa ja joogakursseilla hän painottaa toiminnallista anatomiaa ja fysiologiaa sekä terapeutista näkökulmaa. Emmalla on erityisosaamista raskauteen liittyvissä haasteissa ja niiden huomiointiin sekä opettamisessa että omassa harjoituksessa. Opetuksessaan Emma etsii yhteistyössä oppilaan kanssa yksilöllisiä ratkaisuja loukkaantumisten ja muiden terveydellisten haasteiden huomiointiin harjoittelussa.



**Anneli Rautiainen**, jonka kokemus joogan eri tyyleistä ja opettamisesta on poikkeuksellisen laaja. Iyengarjoogassa Anneli on suorittanut 3. tason opettajatutkinnon ja kolmivuotisen joogaterapiakoulutuksen. Hän on opettanut joogaa B.K.S. Iyengarin perinnettä seuraten omassa joogastudiossaan Helsingissä vuodesta 2003. Iyengarjoogan ohella Anneli on suorittanut Suomen joogaopiston opettajatutkinnon. Hän on myös kirjoittanut yhdessä Sonja Lumpeen kanssa kirjan ”Lempeän joogan voima” (ReadMe 2018). Annelin monipuoliseen kehonhallintaan ja tuntemukseen kuuluu myös tanssitaide ja koreografia.

Joogassa Annelin erityisosaamista on pedagogiikka ja opetussuunnitelmat. Hän on tuonut iyengarjoogan opettajakoulutuksen Suomeen.

Annelilla on tanssitaiteilijan ja tanssipedagogin pätevyys ja hän on työskennellyt koreografina TV-1 viihdeohjelmissa 80-luvulta lähtien ja tehnyt TV-käsikirjoituksia ja dokumenttiohjauksia. Kurssilla Annelin erityisalaa ovat yksilöllisen ohjauksen korostaminen ja monipuolisen pedagogiikan soveltaminen. Tähän sisältyy suullisen ohjauksen lisäksi erilaisten apuvälineiden käyttö, mielikuvien hyödyntäminen sekä keskittymisharjoitukset. Liikesanaston laajetessa jokainen löytää oman yksilöllisen työskentelytavan omaan harjoitukseensa ja luovaan ajatteluun, jonka kautta joogatuntien suunnittelu helpottuu.



**Litu Leinonen**, on vantaalainen joogaopettaja. Litu on opettanut joogaa kymmenen vuoden ajan. Hänellä on Yoga Alliancen RYT-500 -pätevyys.

Litulla on monipuolinen kokemustausta opettamisesta joogasaleilla, kansalaisopistoissa, kuntosaleilla, yrityksissä, tapahtumissa, yksityistunneilla, online- ja verkkokurssitoimintana, retriiteillä, resorteilla sekä järjestäen viikkotunti- ja työpajatoimintaa oman yrityksensä kautta. Joogaopettajien kouluttamisesta hänellä on kokemusta usean vuoden ajalta sekä Suomessa että kansainvälisissä koulutuksissa.

Koulutukseltaan litu on valtiotieteiden kandidaatti ja hän on valmistumassa maisteriksi Helsingin yliopiston viestinnän opintosuunnasta: pro gradu -tutkielmassaan hän tutkii terveys- ja hyvinvointiviestintää. Joogaa opettaessaan litu korostaa toiston, pitkäjänteisyyden ja käytännön harjoitukseen panostamisen merkitystä. Kurssiohjelmassa litun erikoisalaa on asanaharjoituksen syventäminen sekä niin sanottu ’oma harjoitus’ eli harjoittelijan henkilökohtainen harjoitus ja joogan soveltaminen omassa arjessa.