

Kokeneet opettajat takaavat laadukkaan ja monipuolisen koulutuksen!

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

Modernia joogaa määrittää monimuotoisuus, jossa erilaiset harjoitustyylit 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 maisterinopintojen 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), Yoga Sutra, hiljaisen mielen tie (2020) ja Bhagavad Gita, johdatus joogan salaisuuteen (2023).

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, monivuotisen Slow Yoga-opettajakoulutuksen, sekä Yoga Alliancen YACEP E-RYT 200h ja 500h -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 hän on kouluttanut joogaterapeutteja Iia Lappalaisen kanssa vuodesta 2020.

Emman opetuskokemukseen sisältyy monipuolista opettamista omalla salilla, kansalaisopistoissa sekä useilla 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. Emmalla on koulutukseltaan myös erikoismaalari ja restauroinnin artemomi (AMK).



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 maisteri Helsingin yliopiston viestinnän opintosuunnasta. Pro gradu -tutkielmassaan hän tutki 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.



Mikko Mononen on ypäjäläinen yrittäjä, joogan opettaja ja -kouluttaja. Hänen erikoisalaansa koulutuksessa ovat asanaharjoituksen ohella meditaation eri tekniikat. Mikon tie joogan kulki loukkaantumiseen päättyneen motocross kilpauran jälkeen kilpaurheilun ja metsätaloudessa työskentelyn suorituskeskeisyydestä elämän merkityksen etsintään. Kreikkalaisesta filosofiasta alkanut tutkimusmatka päättyi länsimaisen filosofian, teosofian, kristillisen mystiikan, buddhalaisuuden, sekä muiden filosofioiden ja uskontojen kautta joogan pariin. Joogamatka alkoi - monien muiden tavoin - asanaharjoituksen opiskelusta ja harjoittelusta, mutta traditionaalista oppiketjua seuraavan opettajan opastuksella matka jatkui joogafilosofian pariin.

Mikon arjen täyttää joogafilosofian opiskelu, elämän linjaaminen sen mukaiseksi, muodollinen harjoitus, sekä näistä syntyneiden oppien ja oivallusten jakaminen eteenpäin joogaoppilaille. Opetuksessaan Mikko pyrkii tuomaan esiin sen, miten filosofiaa, asana-, pranayama- ja meditaatiotekniikoita ei opiskella vain harjoituksen itsensä, ja siinä etenemisen vuoksi, vaan miten päivittäisellä harjoituksella viritämme kehon ja mielen instrumenttimme, jota sitten soitamme kanssaeläjien parissa arjen haasteissa.