



**VILLA MANDALA**  
**JOOGAOPETTAJAN**  
**JATKOKOULUTUS**

**300H**

**ERIKOISTUMINEN JOOGATERAPIAAN**



**MODUULIT VALITTAVANA**  
**2017-2020**

ortopediset arviointikeinot yksityistunneille  
asanalinjausten yksilöllistäminen  
edistyneet pranayama-tekniikat  
jooga-anatomia / next level  
joogahistoria joogahistoria  
kiinalainen lääketiede  
hathayogapradipika  
äitiysajan jooga  
bhagavad gita  
avustaminen  
upanishadit  
samkhya  
mantrat  
tantra  
vedat

# MITEN HOMMA TOIMII?

VILLA MANDALA JÄRJESTÄÄ VUOSINA 2017-2020 KOLMENSADAN TUNNIN JOOGATERAPIAAN ERIKOISTUNEEN JOOGAOPETTAJAN JATKOKOULUTUKSEN JO RYT200-TUTKINNON JOSSAKIN JOOGAKOULUSSA SUORITTANEILLE JOOGAOPETTAJILLE.

300 TUNNIN KOULUTUKSESTAMME VALMISTUNUT JOOGAOPETTAJA ON SIIS SUORITTANUT JATKOKOULUTUKSEN JÄLKEEN YHTEENSÄ 500 TUNTIA (200+300) JOOGAOPETTAJAN OPINTOJA JOISTA VÄHINTÄÄN VIIMEISET 300 TUNTIA KANSSAMME. TÄLLÖIN HÄN ON OIKEUTETTU VILLA MANDALAN MYÖNTÄMÄÄN 300/500 TUNNIN JOOGAOPETTAJAN TUTKINTOON JA SERTIFIKAATTIIN.

VUOSINA 2015-2016 VILLA MANDALA JÄRJESTI RYT300-KOULUTUKSEN (RYT300 ON YHDYSVALTALAISEN YOGA ALLIANCEN MYÖNTÄMÄ JOOGAOPETTAJAN STATUS). KUITENKIN VUONNA 2016 YOGA ALLIANCE PÄÄTTI, ETTÄ USA:N LAINSÄÄDÄNNÖN TAKIA TERAPEUTTISTA JOOGAA, VAMMOJA TAI SAIRAUKSIA ENNALTA EHKÄISEVÄÄ TAI NIITÄ KUNTOUTTAVAA JOOGAA EI SAA ENÄÄ OPETTAA AIEMPIEN VUOSIEN TAPAAN USASSA EIKÄ MUUALLAKAAN MAAILMASSA RYT-STATUKSEN ALLA.

SUOMALAISEN VILLA MANDALAN OPETTAJAKUNTA TAAS ON ERIKOISTUNUT JOOGATERAPIAAN, JOOGA-ANATOMIAAN SEKÄ FYSIOTERAPEUTTISESTA KUNTOUTTAMISESTA JA ERILAISISTA ENNALTAEHKÄISEVISTÄ JOOGAHARJOITTEISTA VAIKUTTEENSA SAANEEN JOOGAN OPETTAMISEEN. SIKSI PÄÄTIMME LUOPUA YHDYSVALTALAISEN TAHON HALLINNOIMASTA RYT300-STATUKSESTA JA TEHDÄ JATKOSSA JATKOKOULUTUKSEMME OMALLA, SUOMALAISELLA 300H-STATUKSELLAMME. HALUAMME EDELLEEN TARJOTA JOOGATERAPIAN OPINTOJA OPPILAILLEMME, JOTKA OVAT KOKENEET NÄMÄ TYÖKALUT ARVOKKAIKSI OMASSA OPETUSTYÖSSÄÄN.

KOULUTUKSISSAMME ON VUOSIEN MITTAAN OPISKELLUT KYMMENIÄ FYSIOTERAPEUTTEJA, USEITA OSTEOPAATTEJA, TOIMINTATERAPEUTTEJA JA LÄÄKÄREITÄ - JA HEIDÄN KIITOKSENSA KOULUTUKSEMME ANATOMISEN JA FYSIOTERAPEUTTISEN OSAAMISEN TASOSTA ON SAANUT MEIDÄT USKOMAAN SIIHEN, ETTÄ MONIALAISEEN TUTKIMUKSEEN NOJAAVA JOOGA-ASANAN JA HENGITYSHARJOITUKSIEN OPETUSTYYLIMME TARJOAA TÄRKEÄN LISÄN SUOMALAISEN JOOGAOPETUKSEN KENTTÄÄN. PYRIMME KEHITTÄMÄÄN JA LAAJENTAMAAN ASiantuntijoidemme osaamista jatkuvasti ja antamaan edelleen nämä työkalut myös sinun käyttöösi opiskelijana.

JOOGATERAPIAN OHELLA 300 TUNNIN KOULUTUKSEMME KESKITTYY JATKOSSA JOOGAFILOSOFIAN OPETTAMISEEN ALLA KUVATUSTI.

# OPETUSSISÄLLÖT

OLEMME SUUNNITELLEET 300 TUNNIN JATKOKOULUTUKSEN RUNGOKSI ALLA OLEVAT NELJÄ "RUNKOMODUULIA". VOIT VALITA MIELENKIINTOSI MUKAAN "TÄYDENTÄVIÄ KURSSEJA" NIMENSÄ MUKAISESTI TÄYDENTÄMÄÄN RUNKOMODUULIEN KERRYTTÄMÄÄ TUNTIMÄÄRÄÄSI (300H) MUTTA MYÖS KORVAAMAAN JOTAKIN RUNKOMODUULIA SILLOIN, JOS ET PÄÄSE OSALLISTUMAAN NÄISTÄ JOKAISEEN. NÄIN VOIT SAATTAA JOUSTAVASTI JATKO-OPINTOSI 300 TUNTIA TÄYTEEN.

**PÄÄMODUULI 1 / 90H / Mia Jokiniva ja Jenni Morrison-Jack**  
**30.6.-7.7. 2018 Paikkana Villa Mandala**  
**JOOGAFILOSOFIA. JOOGATERAPIAAN ERIKOISTUMINEN ja ALAVARTALON**  
**"ADVANCED ANATOMY"**

**TÄYDENNYSKOULUTUS / 45H / Mia Jokiniva ja Taina Alakulppi**  
**YINJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS: YIN-JOOGAAN (JA KIINALAISEEN**  
**LÄÄKETIETEeseen) ERIKOISTUMINEN**

Helsinki, Urban Mandala  
PE-SU 13.10-15.10 ja 20.-22.10.2017. (joka pv / 10.00-17.30, 6pv, 45h)

**PÄÄMODUULI2. / 80H / Mia Jokiniva ja Hanna Manninen**  
**26.12.2018-1.1.2019 Paikkana Villa Mandala**  
**JOOGAHISTORIA JA -FILOSOFIA (3pv). JOOGATERAPIA, ÄITIYSAJAN JOOGA**  
**(3pv) OPETUSMETODOLOGIAT (1PV)**

**PÄÄMODUULI 3. / 90H / Mia Jokiniva ja Jenni Morrison-Jack**  
**29.06.2019-7.7.2019 Paikkana Villa Mandala**  
**JOOGAFILOSOFIA. JOOGATERAPIAAN ERIKOISTUMINEN ja YLÄVARTALON**  
**"ADVANCED ANATOMY"**

TULOSSA LISÄÄ KURSSEJA JA PÄÄMODUULEJA VALITTAVAKSI VUOSILLE  
2018-2020

# TÄYDENNYSKOULUTUS

**YINJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS: YIN-JOOGAAN  
(JA KIINALAISEEN LÄÄKETIETEeseen) ERIKOISTUMINEN**

## **VAIHTOEHTO 1**

**Helsinki, Urban Mandala / opetuspäivät 2017**

**13.-15.10. ja 20.-22.10.2017. Opettajina Mia Jokiniva ja Taina Alakulppi (6pv, 45h)  
PEL-LA-SU (10.00-17.30 joka päivä)**

## **HINTA?**

**Opetussisällöt: 999€ (sis.alv 10-24%)**

## **SISÄLTÖ?**

**Yin-joogan ja restoratiivisen joogat erot**

**Stressinhallinta. Hermoston toiminnan ja tasapainottamisen tärkeimmät periaatteet.  
Yin-jooga-tuntien erilaisten liikesarjakokonaisuuksien rakentaminen sekä yksittäisten  
asanoiden vaikutuksien ymmärtäminen keho-mieleen.**

**Kiinalaisen lääketieteen perusteet ja meridiaanioppi. Joogaopettaja oppii kehon 14  
päämeridiaanin sijainnin, merkityksen, perustoiminnan logiikan sekä  
perustavanlaatuiset tiedot siitä, mihin kehon vaivaan mikäkin meridiaani voi vaikuttaa –  
ja millaisia vasteita meridiaanien energiavirtauksia stimuloivilla erilaisilla yin-asennoilla  
voi tähän perustuen olla.**

**Elementtioppi**

**Perusdiagnostiikka ja akupainannan keinot erilaisten epätasapainotilojen hoitamiseen**

**Kiinalaisen lääketieteen ravitsemus**

**Kiinalaisten, taolaisten ja joogisten oppien yhteisen viitekehyksen perustietoja**

**Kotitehtävät (5h)**

# PÄÄMODUULI 1

**JOOGAFILOSOFIA. JOOGATERAPIAAN ERIKOISTUMINEN ja ALAVARTALON  
“ADVANCED ANATOMY”**

**30.6.-7.7. 2018 / 8 pv täysihoitoretiriitti / 90 h / sis. kirjallisuus 10h.  
Opettajina Mia Jokiniva ja Jenni Morrison-Jack.**

## **SISÄLTÖ?**

**Edistynyt joogafilosofia: Upanishadit joogan kulmakivinä**  
**Joogaterapia: Lantion anatomiaa / lantion instabiliteetin ymmärtäminen ja huomiointi joogaopetuksessa**  
**Ortopediset arviointikeinot osana yksilöllistä joogaopetusta**  
**Joogaterapia: Terapeuttisen yksityistunnin suunnittelu**  
**Joogaterapia: Yksityistunnin rakentaminen ja hermostosairauksien näkökulma**  
**Edistyneet pranayama-tekniikat**  
**Asanalinjausten yksilöllistäminen ryhmäopetustilanteessa**  
**Kehon kinestetikan tutkimista erilaisin käytännön menetelmin**  
**Kompensaatiomekanismien välttäminen asanaharjoituksessa**  
**Kraman rakentaminen 2/2: Yin-tunnin ja restoratiivisen tunnin rakentamisen tekniikat**

## **HINTA?**

**- Opetussisällöt: 1599€ (sis.alv)**  
**- Täysihoito / 8vrk: Majoitus, kaikki räätälöidyt kasvisruokailut, saunat, paljut, retket, 89€/vrk / 699€ (sis.alv. 10-14%)**



HUOMAATHAN, ETTÄ HINTA ON KOHTUULLINEN MUIHIN SUOMALAIISIIN LIIKUNTA-ALAN KOULUTUKSIIN VERRATTUNA. KESKIMÄÄRÄINEN LIIKUNTAKOULUTUKSEN PÄIVÄHINTA SUOMESSA ON 250€, VM:N KOULUTUKSESSA PÄIVÄN KOULUTUSSISÄLTÖ MAKSAA 200€. TOISIN SANOEN, KOULUTUKSESI KUSTANTAA N. 20€ / TUNTI (LASKEMME VAIN SISÄLTÖRIKKAITA LUENTO- JA OPETUSTUNTEJA, ELI RUOKATAUOT ETC. ON VÄHENNETTY TÄSTÄ LASKUKAAVASTA POIS).

SUOMALAISSA HOTELLISSA TÄYSIHOITOMAJOITUS VAIHTELEE 100-150€/200€ / VRK, JOTEN HINTAMME 89€/VRK SISÄLTÄEN KAIKEN YLLÄMAINITUN ON NIIN "LUILLE KALUTTU" KUIN MAHDOLLISTA, JOTEN MAHDOLLISIA TIEDUSTELUJA VARTEN; NÄISTÄ HINNOISTA MEIDÄN ON VAIKEAA JOUSTAA ALASPÄIN.

USKOMME JA TOIVOMME, ETTÄ SAAT RAHALLISELLE PANOSTUKSELLESI MAKSIMAALISEN VASTEEN KANSSAMME; LUPAAMME TEHDÄ KAIKKEMME, JOTTA KOULUTUKSESI OLISI MAHDOLLISIMMAN ONNISTUNUT JA SAMALLA VUODEN KOHOKOHTA, JOSSA HYPÄHDÄT OMASTA ARJESTA ULOS JOOGALOMALLE MIELEN, KEHON JA SIELUN TÄYSIHOIDOSSA.

# PÄÄMODUULI 2

**Mia Jokiniva ja Hanna Manninen / Paikkana Villa Mandala  
JOOGAHISTORIA JA -FILOSOFIA (3pv). JOOGATERAPIA, ÄITIYSAJAN  
JOOGA (3pv) OPETUSMETODOLOGIAT (IPV)**

**26.12.2018-1.1.2019 / 80 h. Sis. kirjallisuus (Hathayogapradipika) 10h ja  
kotitehtävät 6,5h.**

**Preklassinen jooga, hindukulttuurin konteksti ja hinduismi  
postklassisen joogan kulmakivinä**

**Vedat ja samkhya osana hindulaisuuden ja joogan kehitystä**

**Tantran ja hathajoogan historia**

**Hathayogapradipika**

**Joogaterapia / Äitiysajan jooga:**

**Joogan opettaminen raskaana oleville ja synnytyksen jälkeinen jooga**

**Joogaterapia / Äitiysajan jooga:**

**Vatsalihaksien erkauman havainnoiminen ja kuntoutus joogan keinoilla**

**Joogaterapia / Äitiysajan jooga:**

**Lantionpohjan toimintahäiriöt synnytyksen jälk. ja kuntoutus joogalla.**

**Opetusmetodologiat / Kraman rakentaminen 1/2:**

**Edistyneen flow-tunnin ja koreografioiden erilaiset tekniikat**

**Opetusmetodologiat: Shaktin vapautus: Opettajan tehtävät, oman  
uniikin opetustyylin ja energian löytäminen**



Opetussisällöt: 1399€ / 7 pv (sis. alv. 10-24%)

Majoitukset ilmaiset (TERVETULOA!) ja ruokailut 7pv (3 ruokailua/pv) 250€+alv14% (285€ sis.alv)

Huomaathan, että hinta on kohtuullinen muihin suomalaisiin liikunta-alan koulutuksiin verrattuna.

Keskimääräinen liikuntakoulutuksen päivähinta Suomessa on 250€, VM:n koulutuksessa päivän koulutussisältö maksaa 200€. Toisin sanoen, koulutuksesi kustantaa n. 20€ / tunti (laskemme vain sisältörikkaita luento- ja opetustunteja, eli ruokatauot etc. on vähennetty tästä laskukaavasta pois).

Opetus- ja kulttuuriministeriö tai kaupungit eivät myöskään subventoi eli tue rahallisesti Suomessa joogaopettajan koulutustahoja, kuten on monia muita liikunta-alan kouluttajia (Vierumäki, Vuokatti, Kuortane, aikuiskoulutuskeskukset jne.)

# PÄÄMODUULI 3

**JOOGAFILOSOFIA. JOOGATERAPIAAN ERIKOISTUMINEN ja YLÄVARTALON  
"ADVANCED ANATOMY" 2/2**

**29.6.2019-7.7.2019 / 8,5 pv täysihoitoretriitti / 90 h / sis. kirjallisuus 10h.**

- Ylävartalon "advanced anatomy"
- Joogafilosofia: Bhagavad-Gita kommentaareineen.
- Patanjalin joogasutra, kommentaarit ja chanting
- Yleisimpien jooga-asanoihin liittyvien linjausmyyttien murtaminen
  - Advanced-asentojen työpajat ja näiden asentojen avustaminen
- Meditaation teoriaa ja meditaatiotunnin rakentaminen ja opettaminen
  - Yksityistunnin koostaminen ja yksärit osana opettajan arkea
- Hathajoogan historiaa ja filosofiaa; fokuksessa tantran kehitys.
- Tantra valaistumisen työkaluna, mutta kenelle ja miten? Miksi suurin osa läntisestä tantrasta on historiantutkimuksen näkökulmasta "aika lailla kukkua"? Mitä tantralla on perinteisesti tarkoitettu, ja miksi se tällöin ei liity parisuhteisiin, pitkäkestoiseen seksiin tai naisten voimaantumiseen?
- Tantran ja hindulaisuuden jumala- ja jumalatar-pantheon. Shiva, Brahma, Vishnu? Kali, Chinnamasta, Tara? Durga, Ganesha, Saraswati? Miten ja miksi nämä hahmot kehittyivät, miten ne voivat olla osasinun harjoitustasi ja opettamistasi?

## HINTA?

- Opetussisällöt: 1599€ (sis.alv)
- Täysihoido / 8,5vrk: Majoitus, kaikki räätälöidyt kasvisruokailut, saunat, paljut, retket, 89€/vrk / 699€ (sis.alv. 10-14%)

»coffee» yoga. keep's  
you going.  
VILLA MANDALA

# MUUT HYVÄKSI LUETTAVAT KURSSIT

JOS SINULLA ON JO VM:N YINJOOGAOPETTAJAKOULUTUS, TAI VAIN  
YKSI MODUULI KÄYTYNÄ AIEMMASTA RYT300-KOULUTUKSESTAMME,  
VOIT LUKEA NÄMÄ HYVÄKSI TULEVAAN 300H JATKOKOULUTUKSEEN.

MUITA KOULUTUKSIA EI HARMI KYLLÄ VOI HYVÄKSILUKEA  
TAKAUTUVASTI. JOS SINULLA ON JO VM:N  
YINJOOGAOPETTAJAKOULUTUS, TAI VAIN YKSI MODUULI KÄYTYNÄ  
AIEMMASTA RYT300-KOULUTUKSESTAMME, VOIT LUKEA NÄMÄ  
HYVÄKSI TULEVAAN 300 JATKOKOULUTUKSEEN. MUITA KOULUTUKSIA  
EI HARMI KYLLÄ VOI HYVÄKSILUKEA TAKAUTUVASTI.

20.-23.7.2017

SUMMER RETREAT WITH SIMON BORG-OLIVIER

3,5 PV / 25 H / VILLA MANDALA  
(KYSY PERUUTUSPAIKKOJA)

14.-17.9.2017

JENNI MORRISON-JACK

JOOGA-ANATOMIAN JA FYSIOLOGIAN PERUSTEET

(4PV, 40H, SIS. 5H KIRJALLISUUTTA)

OPETUS 749€ + MAJOITUS JA RUOKAILUT 250€

= 999€



TULOSSA  
LISÄÄ  
KURSSEJA  
VUOSILLE  
2018-2020.



# OPETTAJAT

Mia Jokiniva on koulutuksen pääopettaja, Villa Mandalan retriittikeskuksen perustaja ja sisältöjohtaja sekä joogastudio Urban Mandalan perustaja. Mia on myös VTM, stressinhallinnan fysiologiaan/psykologiaan erikoistunut business coach, ja Yoga Alliancen korkeimman (experienced RYT500) tutkintomäärän suorittanut joogaopettaja.

Hän on työskennellyt ammattilaisena liikunnanohjaamisen ja joogan parissa 15 vuotta, ja kouluttautunut pitkälle yksilöllisen, teknisen ja anatomisen ohjaamisen perusteisiin myös joogan ulkopuolella. Muiden liikunta-alan opintojen ohella Mialla on viisi joogaopettajan koulutusta, viime vuosina hän on erikoistunut joogaterapiaan, jota opettaa koulutuksen filosofia- ja metodologiaosoiden ohella. Mia kouluttautuu joogan ja joogafilosofian koulutuksissa jatkuvasti lisää.

Mian tyyliin kuuluu oman osaamisen kriittinen haastaminen ja ajan hermolla pysyttely joogafilosofian ja jooga-anatomian kehittyvän tiedon suhteen. Mia pitää vaikuttavimpina opettajinaan bönin ja tantran intialaisia ja tiibetiläisiä opettajiaan.

Mia on myös shamanismiin ja eri kulttuurien parantamisrituaaleihin erikoistunut kulttuuriantropologi (Helsingin yliopisto/2005), joka on tutkinut ja harjoittanut joogan ohella lukuisia muita kehomielen metodeja sekä käyttää joogakramassa asanan ohella tanssitekniikoiden ja hengitys- ja rentoutusterapian erilaisia kehoa vapauttavia ja kehomieli-koherenssia lisääviä elementtejä. Viime vuosina Mia jatkokouluttautunut yliopistolla ja yksityisessä ulkomaisessa joogaopetuksessa sanskriitin ja Aasian uskontojen alueella.

Suomalais-australialainen Jenni Morrison-Jack on hurmannut Villa Mandalan joogaopettajakoulutuksien anatomiaopettajana jo viisi vuotta. Jenni tunnetaan tieteen ja tutkimuksen pedanttina rakastajana, jonka tinkimätön työ haastaa jatkuvasti joogamyyttejä ja muka-totuuksia, ja tuottaa koulutettaville virtana ahaa-elämyksiä, uusia oivalluksia ja vanhan tiedon korvaamista uudella, toimivammalla.

Jenni opettaa positiivisella, kannustavalla ja mukaansa tempaavalla otteella, joka on tehnyt hänestä myös kansainvälisesti arvostetun joogaopettajan. Jennin oma joogatekniikka, häkellyttävä anatomian ymmärrys sekä omien tietojen eteenpäin opettamisen taito pitävät kuulijan otteessaan taatusti. Olemme kuulleet koulutuksien jälkeen palautteen olleen jopa seuraavanlaista: "Minusta tuntuu, että sain tästä yhdestä koulutusviikonlopusta enemmän joogamielessä kuin koko fysioterapian opinnoistani tänä vuonna - KIITOS." Juuri tämä onkin Jennin työ; suodattaa joogeille ja joogaopettajille oleellisin tieto hurjasta tietomäärästä, josta tutkimus tuottaa vuosittain.

Jenni haluaa, että Sinun tietosi oppilaana ovat aina yhtä päivittyneet kuin hänen omat tietonsa opettajana. Tämä on Jennin eräs ihaltavimmista opettajan piirteistä; hän todella jakaa osaamistaan säästelemättä ja mitään panttaamatta ja työskentelee kanssasi, kunnes ymmärrät kaiken haluamasi aiheesta.

Jenni opettaa nykyään päivätöikseen studiollaan Melbournessa ja kouluttaa jooga-anatomiaa omien jatkokoulutuksiensa lisäksi myös kuuluisassa Australian Yoga Academyssa. Jenni on niin ikään health coach (New York), Australian LuluLemonin lähettäjä ja Australian Yoga Journalin kirjoittaja. Jenni on vastikään tullut myös pienen prinsenssan äidiksi, joten arjen joogaa tulee harjoitettua siinäkin. Jenni on erikoistunut urheilulääketieteeseen ja huolehtii koulutuksemme joogaterapian, fysiologian ja anatomian osioista.



# OPETTAJAT

**Hanna Manninen (ent. Kiviharju) on turkulainen jooga- ja pilatesopettaja ja liikunta-alan moniosaaja, joka on työskennellyt liikunnan parissa yhteensä yli 15 vuotta. Hän on toiminut myös ryhmäliikunta- ja joogakouluttajana Suomen voimisteluliitossa ja Suomen suurimmissa liikuntakeskuksissa yli 10 vuoden ajan. Hanna on myös kehittänyt useita ryhmäliikunta- ja joogakonsepteja sekä ohjannut vuosien ajan tunnetuissa liikuntatapahtumissa.**

**Hanna on suorittanut joogaopettajana laajimman Yoga Alliancen opintomäärän (RYT500, Villa Mandala). Aiemmin hän on joogannut pitkään, opiskellut astangajoogaa yksityisopetuksessa sekä suorittanut lyhyempiä joogakursseja ja workshoppeja (SAFE, Bandha Yoga). Hanna on myös laajan PilatesHealth (550h) koulutuksen suorittanut pilatesopettaja. Lisäksi Hanna on FM (engl. filologia) sekä ruotsin ja liikunnan aineenopettaja. Hannan kokemus, osaaminen ja näkemys opettajuuden eri osa-alueista on laaja myös siksi, että hän on toiminut niin ikään liikunnan tuntiopettajana peruskoulussa, lukiossa sekä yliopistolla opettajankoulutuslaitoksessa.**

**Hanna on koulutukseltaan myös pitkään alalla työskennellyt FAF ja Trainer4You ryhmäliikuntaohjaaja, FAF personal trainer sekä UKK instituutin kouluttama ravitsemuskouluttaja. Hanna on vuosien varrella suorittanut muun ohessa monia lyhyempiä ohjaajakoulutuksia mm. Somatic Stretching, Pilates Reformer 1, LM BodyBalance sekä erinäisiä raskausajan liikuntaan liittyviä koulutuksia.**

**Hanna tunnetaan liikunnan arvostettuna ammattilaisena, joka on erityisesti kiinnostunut joogaopetuksessaan anatomiasta ja fysiologiasta sekä ihmisten henkilökohtaisten tarpeiden huomioimisesta, eli liikkeiden modifioinnista asiakkaille sopiviksi.**

**Taina Alakulppi on perinteisen kiinalaisen lääketieteen asiantuntija ja kuuluu tällä hetkellä kiinnostavimpiin alan osaajiin Suomessa. Taina on jatko-opiskellut ainoana suomalaisena alan syntysijoilla maineikkaassa Pekingin kiinalaisen lääketieteen yliopistossa sekä kolmessa pekingiläisessä sairaalassa. Hän on pidetty luennoitsija ja opettaja joka tutustuttaa kiinalaisen lääketieteen saloihin ymmärrettävästi ja käytännönläheisesti. Taina ottaa potilaita vastaan Lääkäriasema Sofianovassa. Hän toimii myös Finnacu Ry:n hallituksen varapuheenjohtajana sekä Suomen kiinalaisen lääketieteen liiton hallituksen jäsenenä. Tällä hetkellä hän suorittaa maisteritason jatko-opintoja kiinalaisen lääketieteen tieteellisen tutkimuksen parissa.**

**Tainan selkeä ja johdonmukainen opetustyyli, lämmin huumori ja hurmaava persoona yhdistettynä laadukkaisiin luentoihin ja opetusmateriaaleihin tekevät opiskelusta Tainan kanssa aina yhtä innostavaa. Kiinalainen lääketiede herää ja herättää henkiin näissä hyvissä käsissä.**



Kysy lisää ja hae mukaan  
[mia@villamandala.fi](mailto:mia@villamandala.fi)

