

Janete Osju – Professora de Yoga

Pratico yoga desde o início da década de 90. Minha grande fascinação pela filosofia e benefícios do yoga me inspiraram a participar de varios cursos e workshops sobre Hatha Yoga (Asanas, Bandhas, Mudras e Meditação), sendo orientada pelos melhores professores de yoga na Suecia, Marian Papp, Ulrika Hedlund, Ulrika Norberg, Darko Bauer, entre outros.

Me formei como professora de Hatha Yoga na Suécia pelo Centro Holistico Univeda e pelo YLab Wellness Education Center. Fiz treinamento na linha dos mestres Krishnamacharya e Sivananda. Também fiz um curso na Inglaterra pelo The Kevala Centre – Complementary Health Education Ltd.

Em 2002, sentindo a necessidade de expansão e crescimento fundei um Centro de Yoga e Meditação, *Health & Harmony Center*.

Em 2004 conclui o curso Therapeutical Health Care Advisor.

Em 2004, deixei minhas atividades como Administradora na Universidade de Linköping, para me dedicar inteiramente ao meu centro. Durante anos ministrei aulas para grupos de empresas, entidades estatais, e para pacientes reumaticos em colaboração com a Associação dos Reumaticos de Linköping.

Nos ultimos anos participei de varios eventos e cursos na área holistica; inclusive massagem ayurvédica, massagem zen-shiatsu, drenagem linfática, massagem relaxante e estimulante.

Recentemente, resolví trocar o clima frio da Suécia pelas praias maravilhosas de Alagoas. Atualmente, dou aulas particulares e em grupo na Praia do Francês.

Modalidades: Depende da necessidade do cliente (Hatha, Power, Dinâmico)

E-mail:

janeteosjusyoga@construasaude.com.br