



Santoshi Devi i Renata Reiner



Santoshi i Renata Reiner s polaznicama radionice u Opatiji

OPATIJA JE PRIRODNA YOGA DESTINACIJA

► Piše **Kristina Tubić**

Učiteljica TriYoge **Santoshi Devi** sa suprugom **Rishijem** putuje svijetom dijeleći svoje znanje o jogi a polaznicima na mnogobrojnim radionicama i seminarima joge diljem Azije, Australije, Europe i Amerike. U svibnju je posjetila Opatiju zahvaljujući pozivu **Renate Reiner**, jedine hrvatske voditeljice TriYoge, koja već niz godina drži tečajeve raznih joga tehnika u Opatiji. Santoshi je vrlo simpatična žena puna duha, izgleda puno mlađe od njene 42 godine, a to zahvaljuje, kako kaže, veganskoj prehrani i vježbanju joge. Opatija joj se jako svidjela, obećala je kako će svakako doći ponovno te bi ju radovalo kada bi naš grad postao joga destinacija, budući da ima sve prirodne preduvjete za opuštanje i uživanje u jogi – more, zdravi zrak, vjetar, prekrasne parkove, zelenilo... Upitali smo je kako je otkrila jogu te što to privlači ljude na vježbu diljem svijeta.

- U Kaliforniji sam se bavila glumom i zanimala za razne načine disanja, kako bih što više produljila dah. Preporučili su mi jogu, međutim tada sam mislila da je joga bez veze. No

svi putevi su me vodili do joge i to je zasigurno bila sudbina, jer sam na prvom satu upoznala svog budućeg supruga **Rishi-ja**, koji je tada također prvi put došao na trening i joga nas je povezala. Zajedno smo započeli vježbati TriYogu, a danas, nakon 16 godina, putujemo svijetom i podučavamo druge. Već kod prvih susreta s jogom osjećala sam se odlično i stalno sam htjela produljiti taj divan osjećaj te sam vježbala sve više i sve češće. Prije devet godina pozvani smo držati radionice u Rusiju, a za to vrijeme je naša učiteljica **Kaly Rey** podučavala u Kini te nas pozvala da joj se pridružimo jer je bilo puno zainteresiranih za tečajeve. Tada smo si suprug i ja dali dvije godine za putovanja i vježbanje, a nakon toga povratak našim profesijama, međutim prošlo je već devet godina, a mi još uvijek putujemo i držimo seminare i radionice..., kazala je Santoshi.

TriYoga Flow razvila je **Kali Ray**, a akcent je na valovitim, harmoničnim pokretima kralježnice te vježbajući TriYogu stalno vršimo laganu masažu kralježnice. Vježbajući, tijelo postaje lakše i gipkije, a tijekom vježbanja stvara se neprekidni "flow" ili fluidnost, koji

naše tijelo čini elastičnim te dovodi do smirivanja misli i duboke koncentracije, pa se ova vrsta joge naziva i meditacija u pokretu.

- Joga je moj život promijenila sto posto, na nekoj višoj razini promijenila je moje životne interese. Čak sam i ime promijenila u ovo sadašnje. Podučavajući jogu diljem svijeta sebe doživljam kao dio nečeg puno većeg od mene. Joga nije samo dobra za naše tijelo, jako dobro čini i našoj duši, puni nas energijom. Ljudi se teško opuštaju, ali i tijelo i duša trebaju odmor i punjenje energijom, istaknula je Santoshi.

- Zadovoljstvo mi je bilo po prvi put u Hrvatskoj ugostiti Santoshi. Radionice su bile u

Santoshi Devi je jedna od najpoznatijih učiteljica TriYoge u svijetu i drži radionice i seminare u preko 20 zemalja Azije, Australije, Europe i Amerike. Posljednjih dvanaest godina provela je učeći kao prva asistentica utemeljiteljice TriYoge yogini **Kaliji** (Kali Ray). Kada je kod kuće, u SAD-u, vodi školu TriYoge u Kaliforniji, smještenu između Los Angelesa i San Diega. Ima magisterij iz psihologije te podučava na mnogobrojnim školama i fakultetima.

Renata Reiner je diplomirana instruktorka joge, učiteljica Hormon Yoge certificirana od Dinah Rodrigues, koautorica knjige „Moja menopauza“, učiteljica TriYoga Flows, učiteljica meditacije u tradiciji Sivanda joge, registrirana terapeutkinja Moono Mother te terapeutkinja BeBo Koncepta joge za inkontinenciju. Ima dvadesetogodišnje iskustvo bavljenja jogom i vođenja tečajeva, a svi zainteresirani mogu javiti na tel. 95 573 5391 te više informacija saznati na www.renatareiner-yoga.com

Grand hotelu 4 cvijeta, a bilo je polaznica iz Ljubljane, Berlina, Salzburga, Graza, Moskve te naravno Rijeke i Opatije. Želja mi je da ovo druženje postane tradicionalno i da doprinese promociji Opatije kao prepoznatljive wellness destinacije, kako za domaće tako i za inozemne ljubitelje joge, istaknula je Renata Reiner.



Opatijke su imale čast vježbati s jednom od najpoznatijih učiteljica TriYoge na svijetu