

ALKEISKURSSI KULKURISSA

15., 22., 29.1. ja 5.2. klo 17.00–18.30

Hinta 40 €

Ohjaaja: Jooganopettaja Liisa Tuffner

Sisältää 4 kerran kurssin+ 1 kerran käynnin

VUOSAARI Asukastila Kulkurin joogatunnilla.

Löydä avaimia
terveelliseen ja
onnelliseen elämään!

LAHJA
IDEA!

Ilmoittaudu nyt www.joogahuone.fi tai
puhelimitse ma-to klo: 11–14, 044 215 2523



Luja ja lempeä Hathajoogan alkeiskurssi on monipuolinen johdatus joogan polulle. Kurssilla opiskelemme kokeneen ja turvallisen opettajan ohjauksessa koko kehon ja mielen harjoitusta. Opetuksen pääpaino on kehon rauhallisissa venytyksissä, kehon kuuntelussa, ja oman luonnollisen hengityksen löytämisessä.

Kurssi sopii kaikille joogasta kiinnostuneille vasta-alkajille, myös jonkin verran jo joogaan tutustuneille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Tule rohkeasti mukaan yksin tai yhdessä!

Lämpimästi Tervetuloa!



Joogahuone

Helsingin Joogayhdistys ry

