

ASAHI®

tiistaisin klo 13.00–13.50
Ohjaa Helena Tervonen

Tue hyvinvointiasi ja terveyttäsi Asahin eheyttävillä liikkeillä!

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät itämaisen ja länsimaisen terveystiikunnan parhaat perinteet. Asahi-terveystiikunta on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi, että jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi. Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti selän ja hartiasseudun ongelmat, erilaiset murtumat sekä stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat. Harjoituksen liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, jotta kuka tahansa voi harjoittaa Asahia. Liikkeissä hyödynnetään luontaista hengitystä, pehmeää ja hidasta liikettä, parannetaan ryhtiä sekä opitaan selälle ystävälliset liikeradat. Kehität samalla tasapainoasi ja parannat niveltesi liikkuvuutta.

Lämpimästi tervetuloa eheytyämään ja tukemaan terveyttäsi!

Tunti sopii erinomaisesti myös ensikertalaisille.

ILMOITTAUTUMISET www.joogahuone.fi
tai ma-to klo 11–14 puh. 044 215 2523



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

