

LAHJA
IDEA!



Hathajoogan ALKEISJATKO

6.–7.1.2018 klo: 12.00–14.00
Ohjaaja: Sina Varhee
Hinta: 30eur

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

JATKOKURSSILLA kiinnitetään huomio asanoiden huolelliseen työskentelyyn, haetaan hyvää tietoista hengittämistä.

KERRATAAN alkeiskurssin seisoma-, istuma-, kierto- ja ylösalaiset asanat.

OPIT MYÖS KÄYTTÄMÄÄN JOOGAN APUVÄLINEITÄ kuten; vöitä, huopia, korokkeita, korkkipalikoita, bolstereita jne, apuvälineiden avulla jokainen voi kuntoon, ikään katsomatta saada joogasta parhaan mahdollisen hyödyn.

KURSSI SOPII jonkin verran jooganneille, kertauskurssiksi tai syventämään perustason joogaa.



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

