

# Tutustuminen MUISTIJOOGAAN

22.–23.9.

klo 12.30–14.30

Ohjaaja Antti Sipinen  
jooganopettaja SJL®

Muistijoogan tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen, aivojen aktivointi sekä muistisairauksien ennaltaehkäisy.

Teemme joogan asana-, pranayama-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia. Sekä erillisiä muistiharjoituksia näitä varten kehitetyllä MemoMat-matolla.

Muistijooga sopii kaikille perusterveille + 50-vuotiaille. Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan Muistijoogaa!

**HINTA: 30 eur JÄSENET /  
35 eur EI JÄSENET**

**KURSSILLE MAHTUU 15 HLÖÄ.  
SITOVAT ILMOITTAUTUMISET  
16.9. MENNESSÄ.**

**ILMOITTAUTUMINEN**  
[www.joogahuone.fi](http://www.joogahuone.fi) tai  
044-215 2523 ma-to klo: 11-14



**Joogahuone**  
*Helsingin Joogayhdistys ry*

