



SLOW JOOGA

TORSTAISIN 10.1.-23.5.

Slow-jooga tunnilla tehdään klassisia asanoita rauhallisesti ja hallitusti. Tunti alkaa lyhyellä alkuvirittäytymisellä, tunneilla on usein myös jokin teema, kohdealue jota kohti asteittain edetään, lopussa pidempi loppurentous. Tunnilla käytetään jonkin verran apuvälineitä oikean asanan linjauksen löytämiseksi.

Tunneilla käydään läpi myös meditaatiota ja pranayama-harjoituksia (hengitys-harj). Slow jooga sopii kaiken ikäisille.

HATHAJOOGA SLOW (sis.4 *alkeet)

TO klo: 18.30-20.00, 40 eur

HATHAJOOGA SLOW (sis.4 *alkeet+kurssi 15*)

TO klo: 18.30-20.00, 200 eur ei jäsenet/168 eur jäsenet

HATHAJOOGA SLOW (15*kurssi) TO klo: 18.30-20.00,
HUOM! tämä kurssi alkaa helmikuussa alkeiskurssin jälkeen.

177 eur ei jäsenet/141 eur jäsenet

OHJAAJA SINA VARHEE



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

