

IISI

ASTANGA



OHJAAJA Tia Sallinen
3 kerran kurssi Joogahuoneella
18., 19, ja 25.11. klo: 15–17 HINTA 40€

”Anyone can practice. Young man can practice. Old man can practice. Very old man can practice. Man who is sick, he can practice. Man who doesn’t have strength can practice. Except lazy people; lazy people can’t practice Astanga yoga.”

Sri K. Pattabhi Jois, Astanga joogan guru Intiasta.

Astangaa pidetään fyysisesti voimakkaimpana joogatyylinä, mutta edesmenneen Pattabhi Josin tiedetään muokanneen harjoituksen kaikille sopivaksi, jopa pyörätuolissa istuneelle. Astangaa voi harjoittaa kaikki, paitsi ”laiskat ihmiset” kuten Guruji itse sanoi.

ILMOITTAUTUMINEN: www.joogahuone.fi
tai 044-215 2523 ma-to klo: 11-14

Tämä työpaja on suunnattu sinulle, joka olet kiinnostunut Astangasta harjoituksena, mutta koet tarpeelliseksi, että harjoitusta kevennetään. Työpajassa opetellaan drish-tejä, bandhoja sekä ujjai-hengitystä sekä käydään läpi hieman astangan historiaa. Jokaisella tunnilla myös tehdään kevennetty astanga-harjoitus.

TERVETULOA MUKAAN!

ps. Muistathan välttää isoa ruokailua kahta tuntia ennen joogaa



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

