

AsahiJooga

Läsnäoloa liikkeessä ja levossa

ASAHI HEALTH on suomalainen terveystuokunta, joka on saanut vaikutteita kiinalaisista terveystuokuntamuodoista. Keskeisiä piirteitä ovat liikkeiden hitaus (tietoinen liike), pehmeys ja keveys. Asahi tehdään seisten. Useassa liikkeessä jalat tekevää ”pumppaavaa” liikettä ja näin jalat saavat tarvitsemaansa harjoitusta. Asahin tavoitteena on jalkojen vahvistamisen lisäksi myös tasapainokyvyn kehittäminen.

AsahiJooga on ”perinteinen” Hatha-joogaharjoitus, johon olen liittännyt saumattomasti Asahi-harjoituksen. Tavoitteena on herättää tietoisuus itsestä ja kokemus eheyden tilasta.

KURSSIN AIKATAULU Tiistaisin klo 13:00 – 14.30.
Kurssi alkaa 4.9. ja päättyy 9.10.2018 (yht. 6 kertaa)

MAKSU 55 € jäsenet / 70 € muut

OHJAAJA Raine Järvinen,
jooga- ja Asahi Health-ohjaaja

PAIKKA Joogahuone



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

