

ALKEISKURSSI KULKURISSA
15., 22., 29.1. ja 5.2. klo 17.00–18.30
Hinta 40 €

Ohjaaja: Jooganopettaja Liisa Tuffner
Sisältää 4 kerran kurssin+ 1 kerran käynnin
Asukastila Kulkurin joogatunnilla.

**LAHJA
IDEA!**

Löydä avaimia terveelliseen ja onnelliseen elämään!



Luja ja lempeä Hathajoogan alkeiskurssi on monipuolinen johdatus joogan polulle. Kurssilla opiskelemme kokeneen ja turvallisen opettajan ohjauksessa koko kehon ja mielen harjoitusta. Opetuksen pääpaino on kehon rauhallisissa venytyksissä, kehon kuuntelussa, ja oman luonnollisen hengityksen löytämisessä.

Kurssi sopii kaikille joogasta kiinnostuneille vasta-alkajille, myös jonkin verran jo joogaan tutustuneille ikään ja sukupuoleen katsomatta.
Tule rohkeasti mukaan yksin tai yhdessä!

Lämpimästi Tervetuloa!



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

