

KEVÄÄN 2018

ASTANGAJOOGA

LAPISSA

ASTANGAJOOGA tiistaisin Ylläksen Luontokeskus Kellokaassa 20.2.-24.4.

Alkeet klo 17-18. Kevennettyä, kaikille sopivaa astangajoogaa ja ohjattu syvärentoutus. Näille tunneille ei tarvita aiempaa kokemusta joogasta.

Jatko klo 18-19:30. Tunti on tarkoitettu astangajoogaa jo aiemmin harjoitelleille.

Hinta: 9 krt 108€, kertakaynnit 20€. Ei tuntia 20.3. Ilmoittaudu etukäteen tekstarilla: 040 71 88 201

MAMMAJOOGA / RENTOUTTAVA ILTAJOOGA -muillekin kuin mammoille! tiistaisin Ylläksen Luontokeskus Kellokaassa 13.3.-24.4.

Klo 19:30-20:30.

Hinta: 6 krt 72€, kertakäynnit 20€. Ei tuntia 20.3. Ilmoittaudu etukäteen tekstarilla: 040 71 88 201

KURSSI AAKENUSPIRTILLÄ Kittilässä 9.-11.3. & 4.-6.5.

9.-11.3. Villasukka-astangaa, syvärentoutus & yrttisauna pe-su klo 18-19:30

Kaikille sopivaa kevyempää astangajoogaa, jonka jälkeen tee & lauantaina yrttisauna

4.-6.5. Astangajoogan alkeet pe-su klo 19-20:30, jatko pe-su klo 16:30-19

Alkeet-ryhmä on tarkoitettu ensikertalaisille sekä alkeiskurssin kertaajille. Jatkotason kurssilla tehdään asanaharjoituksen lisäksi chanting ja pranayama harjoituksia. Teetarjoilu joogan jälkeen ja lauantaina yrttisauna. Kurssin hinta: 75€/3pv, 55€/2pv, 30€/1pv. Jooga, majoitus ja ruoat pe-su 240€

PÄÄSIÄISRETRIITTI AAKENUSPIRTILLÄ 29.3.-2.4.

Astangajoogan aamuharjoitus pe-ma klo 7:30-9:30. Aamutunnit on tarkoitettu alkeiskurssin jo käyneille.

Iltaohjelma to-su klo 19-20 (+sauna): kaikille sopivia harjoituksia;

to rentouttava iltajooga, pe-la chanting & pranayama, su yoga nidra.

Herkullista kasvisruokaa. Iltaisin yrttisauna. Raitista ilmaa ja ulkoilua. Hinnat:

Koko retriitin hinta 450€, sis. harjoitukset, majoitus, aamu+iltasauna, ateriat.

4 x aamu/iltaharjoitus 60€

kertakäynnit 20€

Joogaopettaja / Yoga teacher Marja Köngäs, marja@joogala.fi, +358 40 7188 201
(tekstiviestit/SMS/WhatsApp), www.aakenuspirtti.fi

MYÖS YKSITYISTUNNIT / PRIVATE YOGA CLASSES AVAILABLE

