

ASTANGAJOOGAA

LAPISSA

ASTANGAJOOGAA & VILLIYRTTEJÄ AAKENUSPIRTILLÄ 23.9.-4.11.

Sunnuntaisin Aakenuspiirtillä alkeet klo 16-17:30, jatko klo 17:30-19:30, 7 krt/105€

Keskiviikkoisin Luontokeskus Kellokkaassa lempeät alkeet klo 18-19, su-kurssilaisten on mahdollista korvata 2 su-poissaoloa tai osallistua kertamaksulla 12€

Syyskauden kurssilla kokoonnutaan harjoittelemaan sunnuntaisin. Asanaharjoituksen lisäksi kurssilla tehdään pranayama -hengitysharjoituksia, tutustutaan joogafilosofiaan ja joogan menetelmään kokonaisuutena. Kurssin tavoitteena on syventää ymmärrystä joogasta paitsi fyysisenä, myös henkisenä harjoitteena ja antaa kimmoke säännölliseen harjoitteluun tämän tavoitteen toteutumiseksi. Joogan jälkeen juodaan teetä ja tutustutaan villiyrtytien vaikutuksiin. Keskiviikkoisin on mahdollisuus toiseen harjoituskertaan viikossa/poissaolojen korvaukseen Luontokeskus Kellokkaassa Lempeät alkeet- tunnilla. Uudet ja vanhat harjoittelijat, lämpimästi tervetuloa mukaan, tule sellaisena kuin olet! Joogatauko ei haittaa, aloitetaan rauhallisesti ja edetään haastetta pikkuhiljaa lisäten. Kurssilla opitaan myös muokkaamaan harjoitusta tilanteen mukaan juuri itselle sopivaksi. Ilmoittautumiset koko kurssin ajaksi. Alkeisiin voi tulla tutustumaan 20€ kertamaksulla.

ASTANGAJOOGAN LEMPEÄT ALKEET LUONTOKESKUS KELLOKKAASSA 26.9.-31.10.

Keskiviikkoisin klo 18-19, 5 krt 60€ tai kertamaksu 20€

Kevennetty astangajoogan alkeistason harjoitus ja ohjattu loppurentoutus. Sopii kaikille. Ilmoittaudu etukäteen tekstiviestillä /WhatsAppiin 040 71 88 201

ÄITI & LAPSI -JOOGAA LUONTOKESKUS KELLOKKAASSA 26.9.-31.10.

Keskiviikkoisin klo 17-18, 5 krt 60€ tai kertamaksu 20€

Kevyttä joogaharjoittelua, jonne voi ottaa taaperot mukaan. Ilmoittaudu etukäteen tekstiviestillä/WhatsAppiin 040 71 88 201

**Joogaopettaja Marja Köngäs, marja@joogala.fi
+358 40 7188 201 (tekstiviestit/WhatsApp), www.aakenuspiirti.fi**

