

# VINYASA FLOW

KE klo 18.30-19.45

23.1.-22.5., 17 krt,

hinta: 200 eur ei jäsenet/168 eur jäsenet

**VINYASA FLOW** on nopeatempoinen ja voimakas harjoitus, jossa liikutaan asanoiden välillä, joten oppilaan on hyvä jo tietää tärkeimmät asanat. Tämä tunti vaatii vahvaa joogataustaa. Tervetuloa!

## Restoratiivinen

KE klo 20.00-20.45

23.1.-22.5., 17 krt,

hinta: 113 eur ei jäsenet/96 eur jäsenet

**RESTORATIIVINEN** - sopii mainiosti Vinyasa Flow'n jälkeen. Restoratiivinen 45 minuuttia keskittyy stressin vähentämiseen ja syvemmän rauhatilan luomiseen hengitysharjoitusten, lempeiden asanoiden ja meditatiivisten harjoitusten kautta. Tunnin jälkeen on hyvä jos voit vain mennä kotiin nukkumaan eikä sinulla ole enää suurempia velvoitteita illaksi.

**HUOM!** Voit valita myös molemmat kurssit.

Vinyasa Flow+restoratiivinen 17 krt, 285 eur ei jäsenet/249 eur jäsenet

**TUNNILLA** voit käydä myös  
5-10 kerran  
korteilla sekä Anytime-kortilla.  
(Kortit ostettavissa Joogahuoneella)

**ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA**  
puh. 044 215 2523  
ma-to klo 11-14, [www.joogahuone.fi](http://www.joogahuone.fi)

OHJAAJA TIA SALLINEN



**Joogahuone**  
Helsingin Joogayhdistys ry

