

ALKEISJATKOKURSSI KULKURISSA
26.2, 5.3, 12.3 ja 19.3.
KLO 17.15–18.45

Kurssilla syvennetään
alkeiskurssilla opittuja asioita.

KURSSI SOPII jonkin verran jooganneille,
kertauskurssiksi tai syventämään perustason joogaa.

OHJAAJA Jooganopettaja Liisa Tuffner
HINTA 40 eur



ILMOITTAUTUMINEN www.joogahuone.fi tai
puhelimitse ma-to klo: 11–14, 044 215 2523

Huom! Oma joogamatto mukaan.

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.



LÄMPIMÄSTI TERVETULO!

Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

