

# VINYASA FLOW

KE klo 18.30-19.45

9.1.-22.5., 19 krt,

hinta: 224 eur ei jäsenet/188 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

9.1.-22.5., 19 krt,

hinta: 126 eur ei jäsenet/107 eur jäsenet

*Restoratiivinen - sopii mainiosti Vinyasa Flown 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 19 krt, 319 eur ei jäsenet/278 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

