

HATHAJOOGAA* SELLON SÄESTYKSELLÄ

HUOM. PÄIVÄMÄÄRÄ MUUTOS

jooga-
festariharjoitukset
la 17.2. klo 13.–14.30
JOOGAHUONEELLA



JOOGA
JOOGA
FESTIVAL HELSINKI

**mukana Joogafestareilla 2.-3.2.*

Päivi Romo on graafikko ja jooganopettaja. Päivi aloitti meditaation Helsingin Buddhalaisessa keskuksessa vuonna 2000. Joogatie jatkui Helsingin Joogayhdistykseen, jossa Päivi toimii aktiivisesti.

Heini Mielonen on muusikko, musiikinopettaja ja jooganopettaja. Heini on kehittänyt oman joogalajin, sellojoogan, jossa sellomusiikki ja hathajooga yhdistyvät. Sellon sointi on hyvin meditatiivinen ja pehmeän resonoiva ja se soveltuu hyvin joogan maailmaan.

Molemmat ohjaajat ovat opiskelleet Suomen Joogaliiton joogaopettajakoulutuksessa.

TEEMME KLASSISEN ASANAHARJOITUKSEN huomioiden taustasäestyksen, itseämme kuunnellen. Lopetamme hieman normaalia pidempään RENTOUTUKSEEN. Harjoitus sopii kaikille.

HINTA 5 eur
ILMOITTAUTUMISET ma-to klo 11–14 puh. 044-215 2523
tai www.joogahuone.fi

TERVETULOA, TULE MUKAAN!

Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

