

**KEVÄT 2019**

## **HATHA-YIN JOOGAA**

**Tule mukaan!**

**Maanantaisin 28.1.-1.4.**

**klo: 17.00-18.15**

*10 kerran kurssi 95€ jäsenet / 115€ ei jäsenet*

**Ohjaaja: Tina Heino**

**Tunti sisältää perus hathajoogaa luoden tunnille fyysisen haasteen sekä venyttävää ja rauhoittavaa Yin joogaa.**

**Tunti sopii kaikille, niin aloittelijoille kuin pidempään jooganneille naisille ja miehille.**

**PAIKKA: Asukastalo Kulkuri. Rastilanpolku 1, 00980 Helsinki**

**<http://www.asukastalokulkuri.info/kartta>**

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen**

**[www.joogahuone.fi/ilmo](http://www.joogahuone.fi/ilmo)**

**tai puhelimitse 044 215 2523**

**HUOM! OMA MATTO MUKAAN**



**Joogahuone**  
*Helsingin Joogayhdistys ry*