

Hathajooga- ja Pilateskurssi

Sopii kaikille ikään katsomatta

TAMMIKUU	Kurssin sisältö
KE 13.01. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) LA 16.01. klo 15:00-19:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento selästä, hengityksestä ja rentoutumisesta
KE 20.01. klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs.) TO 21.01. klo 18:15-19:15 Shanti I (2.krs) KE 27.01 klo 19:45-21:15 Shanti II (4.krs) TO 28.01 klo 18:15-19.15 Shanti I (2.krs) TO 04.02 klo 18:15-19:15 Shanti I (2.krs)	Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Pilatesharjoitus Hathajoogaharjoitus Pilatesharjoitus Pilatesharjoitus

Lisäksi 2 joogafilosofian luentoa, maanantaisin 20:15-21:15 (Hoiva Shanti , 4.krs)
Kurssihinta 105 euroa / 95 euroa (OPISK./TYÖTTÖM./ELÄKEL.)
Maksu käteisellä, Smartum- tai Virikeseteleillä

Astangajoogan alkeet

Hikeä ja harmoniaa

TAMMIKUU	Kurssin sisältö
KE 13.01. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) TO 14.01. klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) LA 16.01. klo 15:00-19:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Astangajoogaharjoitus Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento selästä, hengityksestä ja rentoutumisesta
KE 20.01. klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs) TO 21.01 KLO 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) SU 24.01 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) KE 27.01 klo 19:45-21:15 Shanti II (4.krs) TO 28.01 klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) SU 31.01 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) TO 04.02. klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs)	Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Astangajoogaharjoitus Asanan tekniikka Hathajoogaharjoitus Astangajoogaharjoitus Asanan tekniikka Astangajoogaharjoitus

Lisäksi 2 joogafilosofian luentoa, maanantaisin 20:15-21:15 (Hoiva Shanti, 4.krs)
Kurssihinta 140 euroa / 120 euroa (OPISK./TYÖTTÖM./ELÄKEL.)
Maksu käteisellä, Smartum- tai Virikeseteleillä

Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

Runeberginkatu 43
00100 Helsinki
info@jooga.fi
www.jooga.fi



Varusteina joustava asu, joogamatot löytyvät koululta.
Vältä syömistä 2 h ennen harjoitusta.
Alkeiskurssin jälkeen voit jatkaa viikko-ohjelman mukaisilla tunneilla.
Vetäjinä: Kylli Kukk, Jenny Söderström-Hietanen, Jari Vuomajoki, Lana Lavanina.
Joogafilosofiat luennoi lääkäri/homeopaatti Sauli Siekkinen.

Ilmoittautumiset
sähköposti info@jooga.fi
puhelin klo 13-15: 040 527 9012 / Kylli Kukk