

Hathajooga- ja Pilateskurssi

Sopii kaikille ikään katsomatta

HELMIKUU	Kurssin sisältö
KE 03.02. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) KE 10.02. klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs.) TO 11.02. klo 18:15-19:15 Shanti I (2.krs) KE 17.02 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) TO 18.02 klo 18:15-19.15 Shanti I (2.krs) KE 24.02 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Pilatesharjoitus Hathajoogaharjoitus + luento selän hyvinvoinnista Pilatesharjoitus Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento hengityksestä ja rentoutumisesta Pilatesharjoitus
TO 25.02 klo 18.15-19.15 Shanti I (2.krs)	

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

HELMIKUU	Kurssin sisältö
KE 03.02. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) TO 04.02. klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) SU 07.02. klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) KE 10.02. klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs) TO 11.02 klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) SU 14.02 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) KE 17.02 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) TO 18.02 klo 19:30-21:00 Shanti I (2.krs) SU 21.02 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) KE 24.02. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Astangajoogaharjoitus Asanan tekniikka Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Astangajoogaharjoitus Asanan tekniikka Hathajoogaharjoitus + luento selän hyvinvoinnista Astangajoogaharjoitus Asanan tekniikka Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento rentoutumisen ja hengityksen merkityksestä

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