

ChiKung

**perjantaisin
klo 17.15-18.15**

Hoiva Shanti, 4. krs

Kiinalainen terveydenhoitomenetelmä, joka sisältää fyysistä harjoittelua, filosofiaa, sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa.

Tämä lempeä taito opettaa hallitsemaan elämänvoimaa (Chi:tä), tasapainottamalla mm. yin ja yang -suhdetta, parantamalla verenkiertoa, hapen luovutusta elimistön soluille sekä Chi:tä kuljettavien meridiaanien ja kanavien johtokykyä.

Tunneilla tutustutaan kehon ja mielen harmonian vaalimiseen.

Ohjaajana Aki Hovivuori

(osteopaatti, kiinalaisen lääketieteen asiantuntija)

Kurssin hinta

kertamaksu: 10 / 8 euroa

10 x kortti: 85 / 75 euroa

Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

SHANTI I (2. kerros), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4. kerros)
Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola "Eliten" naapuritalo), puh: 040 5279 012 (Kylli Kukkk)

www.jooga.fi