

KEVÄÄN JOOGAKURSSIT TUUSULASSA 12.1.–31.5.2012

“Hengitys kokonaisvaltaisen joogaharjoituksen kehittäjänä”

Joogakurssin hengitykseen liittyvät eri teemat syventävät joogan kaikkia osa-alueita.

Moniulotteiset hengitysharjoitukset aukaisevat mahdollisuuden hiljentymiseen, laajempaan itse-tuntemukseen ja kehotietoisuuteen sekä ohjaavat kehollista linjausta liikkeissä.

Monipuolinen liikekokonaisuus kehittyy perusliikesarjojen kautta, yksittäisiin liikkeisiin paneutumalla sekä luovalla, dynaamisella liikeharjoituksella.

Joogaharjoittelu tapahtuu pienryhmissä, joka mahdollistaa henkilökohtaisen ohjauksen sekä yksilölliset ohjeet kullekin joogaajalle oman joogaharjoituksen kehittämiseen.

Joogakurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin jooganneille. Tarkassa, selkeässä ohjauksessa huomioidaan kunkin joogaajan kokemustausta.

Joogakurssit ovat 12.1. - 31.5.2012
Väinölän Päiväkodilla, Väinöläntie 6
torstai klo 18.00 - 19.30
torstai klo 19.40 - 21.10

**Lisätiedot ja
ilmoittautumiset:**

jutta.niala@joogaolemus.fi
www.joogaolemus.fi

Joogaolemus
www.joogaolemus.fi