

Olo-Tilan kesäjoogat 2018

joogaa kesäkuun ajan niin paljon kuin haluat!

Bonusena Olo-Klassikko aamutunnit ja Olo-Sointu tunninit!



Olo-Tilan kesäkortti on voimassa kesäkuun ja sillä voit joogata niin paljon kuin haluat.

Lisäbonusena kesäkorttiin kuuluvat Vijnana Olo-Klassikko aamutunnit viikoilla 23 ja 25 sekä äänimaljojen ja gongin soittoa Olo-Sointu tunneilla!

Sivovat ilmoittautumiset kesäjoogaan ja maksutiedot: jutta.niala@joogaolemus.fi

Kesäkortin hinta on vain 120€ / (100€ kausijoogaajat).

Olo-Klassikko viikko syventää harjoitustasi ja antaa sinulle elämyksen joogasta elämäntapana.

Klassinen Vijnana harjoitus on viikoilla 23 ja 25 arkaamuisin klo 7:00 – 8:30. Tunnit sisältävät ”just sitting” meditaation, pranayama-harjoituksia, asana osuuden ja rentoutumisen. Bonustunneilla on päivittäin eri asana teema.

viikko23: Jutta ohjaa + Lisäbonus viikko: Olo-Klassikko tunninit arkaamuisin ti – to klo 7:00 – 8:30

4.6. ma klo 18:00 – 19:30 Olo-Voima

5.6. ti klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Olo-Ilo

6.6. ke klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Olo-Sointu

7.6.to klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Vijnana Flow

viikko 24: Hanna ja Johanna ohjaavat

12.6. ma klo 18:00 – 19:30 Olo-Voima / Hanna

13.6. ti klo 18:00 – 19:30 Olo-Aurinko = Surya Namaskar - flow / Johanna

15.6. to klo 18:00 – 19:30 Olo-Aurinko = Surya Namaskar - flow / Johanna

viikko 25: Jutta ohjaa + Lisäbonus viikko: Olo-Klassikko tunninit arkaamuisin ma – to klo 7:00 – 8:30

18.6. ma klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Olo-Voima

19.6. ti klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Olo-Ilo

20.6. ke klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Olo-Sointu

21.6. to klo 7:00 – 8:30 Olo-Klassikko bonustunti ja klo 18:00 – 19:30 Vijnana Flow

22. – 24.6. Hyvää juhannusta ☺

viikko26: Jutta ohjaa

25.6. ma klo 18:00 – 19:30 Olo-Voima

26.6. ti klo 18:00 – 19:30 Olo-Ilo

27.6. ke klo 18:00 – 19:30 Olo-Sointu

28.6. to klo 18:00 – 19:30 Vijnana Flow

Olet tervetullut joogaamaan myös voimassaolevalla 10 kerran kortillasi tai normaalilla kertamaksulla.

Olo-Tila on kiinni ja ohjaajat ovat kesälomilla 1.7. – 8.8.2018. Olo-Tilan syyskausi alkaa to 9.8.2018

www.joogaolemus.fi

Instagram ja Facebook: Joogaolemus