

Jooga Asanalab

la 27.10.



Jooga Asanalab on workshop, jossa perehdytään yleisimpien joogan asentojen (eli asanoiden) tekniikkaan ja vaikutuksiin. Opit kurssilla, miten asennot tehdään turvallisesti ja saat yksilöllistä ohjausta ja varmuutta omaan harjoitukseesi. Käymme läpi eteen - ja taaksetaivutuksia sekä ylösalaisia asentoja.

Kurssi sopii niin aloitteleville kuin kokeneillekin joogan harrastajille. Tämä on erinomainen kurssi sinulle, joka käyt jo joogatunneilla tai sinulle, joka haluat aloittaa joogaamisen.

Paikka: Naisten Kuntomaailma, Torikeskus

Kurssin ohjaaja: Annika Hytönen

Ajankohta: la 27.10.2018 klo 14.00-16.00

Kesto: 2 h

Hinta: 35 €

Ilmoittautumiset:

www.kuntomaailma.fi/ajankohtaista/ryhmaliikuntatiedotteet/