

Joogailtapäivä

la 17.11.

Kokonaisvaltainen joogailtapäivä

Tule kokemaan kokonaisvaltainen joogailtapäivä, jonka teemoina ovat:

- Hengitysharjoitukset
- Bandhojen eli lihaslukkojen merkitys joogassa
- Aurinkotervehdyksen tekniikka: opi tekemään aurinkotervehdys teknisesti oikein vaihe vaiheelta.
- Varsinainen joogaharjoitus, joka sisältää sekä vahvoja ja avaavia seisoma-asanoita että lattiatasossa tehtäviä pitkiä rauhoittavia venytyksiä vastapainona.
- Opi kehon energiakeskuksista eli chakroista.
- Lopuksi noin tunnin mittainen chakrameditaatio.

Paikka: Naisten Kuntomaailma, Torikeskus

Ajankohta: la 17.11.2018 klo 14.15-17.15

Kesto: 3h

Hinta: 40 €

Ohjaaja: Satu Sjöholm

Ilmoittautumiset:

www.kuntomaailma.fi/ajankohtaista/ryhmaliikuntatiedotteet/