



ACU-YOGA

PRANAYAMA

lauantai

5.5.2012

lauantai

Antti Palokankaan

ohjaama tiiviskurssi

Akujooga

on yhdistelmä tavallista joogaa ja akupainantaa. Asennot samalla venyttävät ja tasapainottavat kehoa manipuloimalla kehon meridiaaneja ja akupisteitä.

Pranayama-harjoitus

on hengitysharjoituksia, joissa Mudrien eli käsien asentojen avulla ohjataan hengitystietoisuutta kehon eri osiin. Harjoitus auttaa tiedostamaan kehon energiakanavia.

12:00 – 14:15

akujooga-harjoitus

14:15 – 14:45

tauko

14:45 – 15:45

pranayama-harjoitus

Kurssin hinta on 36,- €

(26,- € opiskelijat, eläkeläiset, työttömät)

Ilmoittautumiset 20.4.2012 mennessä!

ml @joogasali.com tai 044-256 3494

Paikkoja rajoitetusti!

Paikkoja rajoitetusti!

HYVINVOINTICENTER

Valtakatu 4A

www .hyvinvointicenter.fi

02 637 6061

