



TALON ASUKKAILLE OMA JOOGARYHMÄ!

Sandiksen asukkaille käynnistyy maaliskuussa kaksi joogaryhmää! Aloita uusi ihana harrastus mukavassa porukassa, ihan omassa talossa jonne pääset sisäkengillä, ilman takkia ja ajamista ruuhkassa. Jooga järjestetään talon kerhohuoneessa!

Kartoitin innokkuutta aiemmin FB kyselyllä ja koska kiinnostusta oli niin paljon, päätimme perustaa kaksi erillistä ryhmää.

Asukasjoogan ohjaajana toimii Katja Heikkiläinen. Tunneilla yhdistetään dynaamisena virtaavaa hathajoogaa ja palauttavampaa yin-joogaa. Asanat eivät vaadi aiempaa joogakokemusta tai akrobaatin notkeutta: kaiken lähtökohtana on lempeys ja kunnioitus omaa kehoa kohtaan, sekä hyvä hengitys ja läsnäolo.

Joogatunnille saa ottaa mukaansa kaikki sellaiset apuvälineet, joita tarvitsee: tarvikkeiden aatelia ovat kuitenkin villasukat, jotka tekevät harjoituksen ohjatusta loppurentoutuksesta lämpöisen ja hemmottellevan. **Oma matto mukaan!**

Astangajooga on ollut Katjan oma säännöllinen harjoitus jo yli kymmenen vuoden ajan. Erilaiset elämäntilanteet ja kehon tarpeet ovat kuljettaneet häntä joogapolullaan myös muiden joogasuuntausten pariin. Keho ja mieli ovat joka päivä erilaiset, ja siksi harjoituskin saa elää – joogaa ei tarvitse suorittaa.

ILMOTTAUTUMINEN

Ilmoittaudu sähköpostilla osoitteeseen: pinka.hamalainen@solarfilms.com tai tekstiviestillä p. 0400883678

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmä tarvitsee 6 osallistujaa, jotta se järjestetään. Muista ilmoittaa viestissäsi kumpaan ryhmään osallistut. **Ilmoittaudu heti, viim. ke 14.3!**

HINTA

Viiden kerran kurssin hinta on 50 €/hlö. Hinta pienenee, jos ryhmän koko on oletettua suurempi ja palautan kullekin erotuksen. Kurssi maksetaan ilmoittautumisen jälkeen, annan siitä erilliset ohjeet. Voit tietysti ilmoittautua molempiin ryhmiin ja aloittaa kevään intensiivisellä joogailulla kaksi kertaa viikossa!

Ryhmä I	
pvm	klo
ma 19.3.	19.30-20.30
ma 26.3.	19.30-20.30
ti 3.4.	19.30-20.30
ma 16.4.	19.30-20.30
su 29.4.	18.00-19.00

Ryhmä II	
pvm	klo
to 22.3.	18.00-19.00
ti 27.3.	17.30-18.30
to 5.4.	18.00-19.00
ti 17.4.	18.00-19.00
to 26.4.	18.00-19.00