

# Hathajooga- ja Pilateskurssi

Sopii kaikille ikään katsomatta

HUHTIKUU	Kurssin sisältö
KE 07.04. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) KE 14.04. klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs.) TO 15.04. klo 18:15-19:15 Shanti I (2.krs) KE 21.04 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) TO 22.04 klo 18:15-19.15 Shanti I (2.krs) KE 28.04 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Pilatesharjoitus Hathajoogaharjoitus + luento selän hyvinvoinnista Pilatesharjoitus Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento hengityksestä ja rentoutumisesta Pilatesharjoitus
TO 29.04 klo 18.15-19.15 Shanti I (2.krs)	

Lisäksi 2 joogafilosofian luentoa, maanantaisin 20:15-21:15 (Hoiva Shanti , 4.krs)  
Kurssihinta 105 euroa / 95 euroa (OPISK./TYÖTTÖM./ELÄKEL.)  
Maksu käteisellä, Smartum- tai Virikeseteleillä

# Astangajoogan alkeet

Hikeä ja harmoniaa

HUHTIKUU	Kurssin sisältö
KE 07.04. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) SU 11.04 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) MA 12.04 klo 18:45-20:15 Shanti II (4.krs) KE 14.04 klo 19:45-21:30 Shanti II (4.krs) SU 18.04 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) MA 19.04 klo 18:45-20:15 Shanti II (4.krs) KE 21.04 klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs) SU 25.04 klo 13:00-14:30 Shanti II (4.krs) MA 26.04 klo 18:45 -20:15 Shanti II (4.krs) KE 28.04. klo 19:45-22:00 Shanti II (4.krs)	Luento joogasta ja hathajoogaharjoitus Asanan tekniikka Astangajoogaharjoitus Luento pilateksesta + pilatesharjoitus Asanan tekniikka Astangajoogaharjoitus Hathajoogaharjoitus + luento selän hyvinvoinnista Asanan tekniikka Astangajoogaharjoitus Dynaaminen hathajoogaharjoitus + luento rentoutumisen ja hengityksen merkityksestä

Lisäksi 2 joogafilosofian luentoa, maanantaisin 20:15-21:15 (Hoiva Shanti, 4.krs)  
Kurssihinta 140 euroa / 120 euroa (OPISK./TYÖTTÖM./ELÄKEL.)  
Maksu käteisellä, Smartum- tai Virikeseteleillä

## Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

Runeberginkatu 43  
00100 Helsinki  
info@jooga.fi  
www.jooga.fi



Varusteina joustava asu, joogamatot löytyvät koululta.  
Vältä syömistä 2 h ennen harjoitusta.  
Alkeiskurssin jälkeen voit jatkaa viikko-ohjelman mukaisilla tunneilla.  
Vetäjinä: Kylli Kukk, Jenny Söderström-Hietanen, Jari Vuomajoki, Lana Lavanina.  
Joogafilosofiat luennoi lääkäri/homeopaatti Sauli Siekkinen.

Ilmoittautumiset  
sähköposti info@jooga.fi  
puhelin klo 13-15: 040 527 9012 / Kylli Kukk