



Joogakoulu Shanti

(sanskrit.-rauha-)

HATHAJOOGA

Lempeä hathajooga sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Monipuoliset lämmittely-, venyttely ja tasapaino-harjoitukset tehdään rauhallisesti oman hengityksen tahdissa.

DYNAAMINEN HATHAJOOGA

Hieman voimakkaampi harjoitus, joka sopii silti kaikenikäisille.

JOOGA + PILATES

Pilates harjoitukset vahvistavat asentoa ylläpitäviä eli syviä lihaksia. Kun syvät lihakset kannattelevat kehoa, pinnalliset lihakset rentoutuvat ja löytyy uudenlainen tasapaino. Voit hallita kehoasi paremmin jooga-asanoissa ja suojaat sitä arjen touhuissakin.

POWERIA KESKIVARTALOON

Pilates harjoituksia flexi-bar -joustokeppiä käyttäen.

ÄITIYSJOOGA

Lempeästi virkistäviä ja tasapainottavia harjoituksia odottaville äideille.

VAUVA- JA VANHEMPIJOOGAAN

ovat tervetulleita myös vauvat.

RAJAJOOGA

Klassinen, kokonaisvaltainen jooga-suuntaus. Muodostuu asanaharjoituksesta, loppurentoutumisesta ja meditaatiosta

YIN JOOGA (syvävenyttely)

Meditatiivinen joogamuoto, jossa asanoissa pysytään totuttua pidempään. Lihasten lisäksi notkistuvat myös sidekudokset. Sopii kaikille.

KUNDALIINIJOOGA

Opetellaan lähestymään sisällämme olevaa hiljaisuuden, rauhan ja onnellisuuden tilaa joogaharjoitusten ja mantrojen avulla

HOT YOGA

Joogaharjoitus tehdään 35-40° lämpötilassa. Hikinen ja puhdistava harjoitus.

JOOGAFILOSOFIA

Luentosarja Sanatana Dharmasta. Luentosarjan aikana saat tietää Intian filosofiaan, veda-kirjoihin ja upanisadeihin pohjautuvan elämäntavan (hindulaisuuden) aamusta iltaan, kehdestä hautaan.

ASTANGAJOOGA

Astangajooga on voimakkaan liikunnallinen joogamuoto, joka puhdistaa, notkistaa ja voimistaa sekä kehoa että mieltä.

YOGA VINYASA FLOW

Iyengarjoogan ja astangajoogan yhdistelmä. Apuvälineinä käytetään remmejä, tukitiilejä ja tyynyjä.

AIKUISBALETTI

Tule nauttimaan liikkumisesta ja musiikin tuomasta rauhallisesta ja mukavasta tunnelmasta. Aikaisempaa kokemusta tai balettiopintoja et tarvitse, mutta niistä on toki hyötyä.

FELDENKRAIS

Menetelmä on psykofyysinen uudelleen oppimistapa. Sen avulla tutkitaan kehon toiminnallisia yhteyksiä ja pyritään laajentamaan tietoisuutta liikkeen kautta. Harjoitteet ovat kevyitä ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Erittäin suositeltava kuntoutusmuoto tuki- ja liikuntaelinvaivoista toipuville.

Suunnittelemme myös yksilöllisiä ratkaisuja yrityksille ja yhteisöille.

MUKAAN TUNNEILLE VOIT TULLA KOSKA VAIN! TERVETULOA! (Huom! Astangajoogaan alkeiskurssin kautta)

www.jooga.fi

Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

SHANTI I (2. kerros), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4. kerros)

Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola "Eliten" naapuritalo), Puh: 040 5279 012 (Kylli Kukku)

KÄÄNNÄ->