

Yin-jooga



Tiistaisin klo 19.00 - 20.30 Hoiva Shanti
Sunnuntaisin klo 19.00 - 21.00 Shanti I
Joogaopettajina Eija Tervonen ja Marjaana Mäkelä.

Joogaharjoitukset voidaan jakaa *yang*- ja *yin*-tyyliin.

Useimmat joogamuodot painottavat enemmän *yang*-tyylin harjoituksia, jotka keskittyvät lihaksiin. Tyypillinen esimerkki *yang*-joogasta on astangajooga.

Joogamaailman uusi tulokas *yin*-jooga keskittyy lihasten sijaan sidekudosten venyttämiseen ja vahvistamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään lantion alueen kireyden poistamiseen. *Yin*-joogan peruseriaatteena on harjoituksen tekeminen lihakset mahdollisimman rentoina, jolloin vaikutus kohdistuu sidekudoksiin. Venytykset ovat pitkiä, useita minuutteja kestäviä, sillä sidekudokset tarvitsevat aikaa venyäksään.

Yin-jooga sopii kaikille, myös aivan vasta-alkajille.



Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti

SHANTI I (2.krs), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4.krs)
Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola Eliten naapuritalo), p. 040-5279 012 (Kylli Kukk)

www.jooga.fi