

JOOGAKURSSI MARTTISESSA

13.4.2019

*"ITSELLENI JOOGA ON ELÄMÄNTAPA,
KOKONAISVALTAISEN TERVEYDEN JA ELÄMÄNILON
LÄHDE. AKTIIVISEN HARJOITTELUN ALOITIN
ASTANGAJOOGAN PARISSA V. 2010, JONKA
JÄLKEEN OLEN OPISKELLUT MYÖS
IYENGARJOOGAA SEKÄ TUTUSTUNUT USEISIIN
MUIHIN JOOGAN MUOTOIHIN JA KEHOTERAPIOIHIN.
OLEN VYÖHYKETERAPEUTTI JA LUONTAISHOITAJA
JA TOIMIN JOOGAOHJAAJANA VIRROILLA."*

[HTTP://WWW.FB.COM/HOITOLA.VASKIJOUTSEN](http://www.fb.com/hoitola.vaskijoutsen)

VUOKKO NURVO

**ILMOITTAUTUMISET MARTTISEN
VASTAANOTTOON:**

+358 (0)3 485 1900

TAI

INFO@MARTTINEN.FI

Marttinen
Kokous- ja juhlatalo

Ohjelma

La 13.4

KLO 10.00 – 12.00

**ENERGISOIVA JA PUHDISTAVA
JOOGAHARJOITUS**

KLO 12.00 – 12.45

LOUNAS

KLO 12.45 - 14.45

**NIVELET JA LANTION ALUE -
JOOGAHARJOITUS**

KURSSIN HINNAT:

➤ 45 €/HLÖ

**(SISÄLTYY OHJELMA
JA RUOKAILUT)**

**OTA MUKAASI
JOOGAMATTO JA
VILTTI.**

JOOGA ON LÄSNÄOLOA TÄSSÄ HETKESSÄ, VASTAANOTTAMISTA JA IRTIPÄÄSTÄMISTÄ. JOTTA VOIMME SÄILYTTÄÄ TASAPAINON JA VOIDA HYVIN, MEIDÄN ON OSATTAVA HILJENTYÄ YLLÄPITÄMÄÄN YHTEYTTÄ ELÄMÄMME TÄRKEIMPÄÄN IHMISEEN, ITSEEMME.

ASANAHARJOITTELU, HENGITYS, RENTOUTUMINEN, HILJENTYMINEN JA JUURTUMINEN TÄHÄN HETKEEN MUODOSTAVAT JOOGAHARJOITUKSEN PERUSTAN. HARJOITUS PURKAA LEMPEÄSTI NIIN FYYSSISIÄ KUIN PSYYKKISIÄKIN LUKKOJA JA VAPAUTTAA ENERGIANKULKUA KEHOSSA. JOOGAN AVULLA VOIMME PITÄÄ KEHON ELÄVÄNÄ JA ELINVOIMAISENA LÄPI ELÄMÄN.

TÄLLÄ KURSSILLA SYVENNÄT KEHOTIETOISUUTTASI JA SAAT UUTTA ENERGIAA KEVÄÄSEEN!

KURSSI SOPII KAIKILLE

Marttinen

Kokous- ja juhlatalo