

# Hanne Sydänmaa

23.-25.3.2012



## astangajoogakurssi

Kurssin aikataulu:

Alkeinen

La 12:00-14:00

Su 12:00-14:00

Alkeismysore

Pe 17:00-19:00

La 10:30-12:00

Su 10:30-12:00

Mysore

Pe 17:00-19:00

La 7.30-11:00

Su 7.30-11:00

Hinnat:

3 päivää 60/55 €

2 päivää 40/35 €

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

19.3.2012 mennessä:

paivi.kettula@hotmail.com

Osoite: Ashtanga yoga shala

Kangaskatu 1, Kouvola



[www.ashtangayogakouvola.com](http://www.ashtangayogakouvola.com) [www.hanneyoga.com](http://www.hanneyoga.com)

Alkeiskurssi sopii kaikille astangajoogasta kiinnostuneille.

Kurssilla harjoitellaan joogasarjan perusteita sekä joogaliikkeiden ja -hengityksen yhdistämistä.

Alkeismysoreissa aikaisemmin aloitettu joogaharjoitus viedään eteenpäin omatoimisempaan suuntaan. Kurssilla opetellaan mm. tekemään harjoitusta oman hengityksen tahtiin.

Opettaja seuraa etenemistä ja ohjaa aina tarpeen mukaan.