

Kuvaus

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto. Venyttely pitkäkestoisilla, staattisilla asennoilla avaa sidekudoksia ja lisää jäsenten liikkuvuutta. Tietoinen hengitys rauhoittaa mielen ja antaa meille mahdollisuuden katsoa sisällemme. Yin-jooga on palauttava ja rauhoittava niin keholle kuin mielellekin. Vähentää stressiä ja huolta. Sopii kaikille ja täydentää erinomaisesti muuta harjoittelua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti. **Ilmoittaudu viimeistään 6.9.**

...

Kurssikoodi

830523

Kurssimaksu

41,00 €

Kurssin kielet

Ruotsi, Suomi

Opettajat

Janica Sandelin

Ilmoittautuminen

26.08.2024 08:30 - Jatkuva

Aika

15.09.2024 - 08.12.2024

Sunnuntai 19:25-20:40

Oppitunteja: 20 (12 krt)

Paikka

Malax -