



Astangajoogan Alkeiskurssi

**Alkeiskurssi sopii kaikille
astangajoogasta kiinnostuneille.
Kurssi ei edellytä aikaisempaa
kokemusta joogasta.**

**Kurssilla harjoitellaan joogasarjan
perusteita sekä joogaliikkeiden ja
hengityksen yhdistämistä.**

**Astangajooga on liikunnallista ja
fysistä joogaa, jossa pyritään
voiman ja notkeuden tasapainoon.**

Opettajana Anni Lankinen
fysioterapeutti, RYT200-joogaopettaja

Kurssipäivät:

Tiistai 15.1.2019 klo 18.00-19.00

Tiistai 22.1.2019 klo 18.00-19.00

Tiistai 29.1.2019 klo 18.00-19.00

Tiistai 5.2.2019 klo 18.00-19.00

Hinta: 85€/80€*

(*jäsenet, opiskelijat, työttömät)

**Sis. kurssituntien lisäksi 5
harjoituskerran kortin salimme
viikkotunneille (voimassa 3 kk).**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

8.1.2019 mennessä:

astanga.kouvola@gmail.com



ASTANGAJOOGA
KOUVOLA

Hietämäentie 1, Kouvola (Vanha Valio)

www.astangakouvola.com