



ASTANGAJOOGA
KOUVOLA



Magnus Appelberg Astanga & Workshop 24.-25.2.2018

Psoas- sinun syvin sisus

Workshopissa tutkimme ja harjoittemme millä tavalla Psoasta, **lonkankoukistajaa**, voidaan vapauttaa ja vahvistaa toimimaan paremmin niin, että harjoitus ja koko elämä olisi himpun verran helpompaa. Aktivoimme, vahvistamme ja rentoutamme sitä vuorotellen jotta se vapautuisi hoitamaan työnsä hyvin. Teemme psoaksen kannalta todella tehokkaita ja vahvistavia ventyksiä ja asanoita. Vapaa Psoas antaa myös rennon, vankan ja hiljaisen olon. Runollisemmin sanottuna Psoas on sielun lihas, koska se rauha, mitä saavutetaan Psoaksen rentouduttua, on niin taivaallinen. Tulemme myös harjoittelemaan **TRE (Tension Releasing Exercises)** molempina päivinä, jotta saisimme uuden yhteyden alitajuisiin jännityksiin kehomme keskeisimmässä lihaksessa.

Ohjattu harjoitus alkaa psoaksen esittelyllä ja ohjatulla astangaharjoituksella, jotta Magnus voisi joka asanassa antaa ohjeita Psoaksen käyttöön liittyen.

Ohjattu harjoitus sopii kaikille, joogataustasta riippumatta, vaikei olisi ennen tehnyt astangajoogaa!

Tämä suosittu intensiivikurssi on Magnusen kestohitti, joten lämpimästi tervetuloa mukaan kurssille!

Aikataulu

La ja Su: Mysore 8.00-10.00

La ja Su: Ohjattu harjoitus 10-11.30

La ja Su: Workshop 12.30-14.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
16.2.2018 mennessä:
astanga.kouvola@gmail.com
puh. 0400 591788 / Hanna

Hinnat

Koko viikonloppu: 130€/120€*
(sis. mysore+workshop tai ohjattu+workshop)

Workshop erikseen: 80€/75€*

Mysore tai ohjattu erikseen: 50€/45€*

*hinta jäsenille, opiskelijoille, työttömille. Salilla käyvät myös Smartum ja tyky-kuntoselit

Osoite:

Ashtanga Yoga Kouvola
Hietämäentie 1, Kouvola
www.astangakouvola.com