



ASTANGAJOOGAN ASANAPAJAT

Tule opettelemaan sinun kehollesi sopivat linjaukset. Varmistetaan yhdessä, että harjoittelusi on turvallista ja tehokasta!

- 23.10.** pranayama, tutustutaan hengitysharjoituksiin
- 30.10.** adho mukha svanasana & utthita chaturanga dandasana
- 6.11.** chaturanga dandasana & urdva mukha svanasana
- 13.11. hallitus kokoontuu, ei asanapajaa!**
- 20.11.** utthita/parivrtta trikonasana & utthita/parivrtta parsvakonasana
- 27.11.** virabhadrasana I ja II
- 4.12. Anni lomailee, ei asanapajaa!**
- 11.12.** utthita hasta padangustasana & ardha baddha padmottasana
- 18.12.** salamba sarvangasana & halasana

TIISTAISIN
klo 18.00-19.00
Ihmettelyn kohteena
ovat tutut
astangajoogan
ykkössarjan asanat

Asanapaja soveltuu
kaikentasoisille
joogeille

Hinta:
9 €
8 € / opiskelija,
työtön, eläkeläinen
7 € / jäsenet

Opettajana
Anni Lankinen
fysioterapeutti,
RYT200-
joogaopettaja

**ASTANGAJOOGA
KOUVOLA**

Hietämäentie 1,
45200 Kouvola

www.astangakouvola.com

astanga.kouvola@gmail.com