

Perhe- jooga



Perhejooga on lasten ja aikuisten yhteinen tunti, jonka aikana tutustutaan joogan maailmaan hauskojen ja helppojen harjoitteiden, sekä leikin avulla. Jooga auttaa kehittämään keskittymiskykyä, kehonhallintaa ja tasapainoa. Lopussa pieni lepo hetki.

Tunti on suunnattu n. 3-8-vuotiaille, mutta mukaan saa tulla myös isommat lapset. Vastuu lapsesta on mukana olevalla aikuisella!



Kevät 2018

Sunnuntaisin klo 10.15:

21.1., 18.2., 18.3. ja
15.4.

Ilmoittautumiset saman
viikon perjantaihin
mennessä:

astanga.kouvola@gmail.com

Perhejooga kestää n. 45 min-1h.
Mukaan kannattaa varata juomapullo
ja joogamatto (lainamattoja löytyy).
Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta:

5 euroa/lapsi ja sisarukset 4
euroa/lapsi.

Maksu käteisellä paikan päällä!



ASTANGAJOOGA
KOUVOLA

Joogasalin osoite: Hietämäentie 1, Kouvola
Lisätiedot: 0400 591788 / Hanna Pulkka