

JOOGAN VERKKOKURSSIT



SOTKAMON KANSALAIPOISTO

ALKEET 6.5. - 3.6. Klo 17.00 - 18.00

Kurssi on tarkoitettu lukuvuoden aikana jo joogan alkeisryhmissä mukana olleille opiskelijoille sekä uusille, jotka haluavat tutustua joogaharjoitukseen. Kurssi pohjautuu hatha-joogaan ja kaikki harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Harjoitusta varten tarvitset itsellesi tyynyn, viltin ja joogamaton / jumppa-alustan.

JATKO 6.5. - 3.6. Klo 18.15-19.15

Kurssi on tarkoitettu lukuvuoden aikana jo joogaryhmissä mukana olleille opiskelijoille sekä muille, joilla on jo aikaisempaa kokemusta joogasta. Kurssin hatha-joogaharjoitukset sisältävät alkurentouksen, lämmittelyn, asanat ja loppurentouksen. Harjoitusta varten tarvitset itsellesi tyynyn, viltin ja joogamaton.

Kurssit ovat maksuttomia ja niihin on ilmoittautumiset kansalaisopiston nettisivuilta tai soittamalla toimistolle puh. 044-750 2078. Ilmoittautuneille lähetään youtube- linkki, josta pääsee mukaan kurssille. Kurssit toteutetaan YouTuben kautta livelähetyksenä ja joka on tallenteena katsottavissa myöhemmin.

