

KEHO PUHUU -KALENTERI

Voimassa 9.10. – 17.12.2017,
jonka jälkeen uudistamme kalenteria.

MAANANTAI

Klo: 18.00 Voimajooga/Jaana

Fyysisen voiman vahvistamista; aurinkotervehdyksiä ja satureita

Klo: 19.30 Parempi Unijooga 75min./Jaana

Lepohermoston aktivointia helpoilla ja rauhoittavilla joogaliikkeillä

TIISTAI

Klo: 17.30 Selkäjooga/Jaana

Niskaa ja selkää huoltavia ja avaavia helppoja joogaliikkeitä

Klo: 18.40 Spiraalijooga/Jaana

Tutkimme jalkapohjista lähtevää spiraalimaista liikettä joka on vakaan seisoma-asennon perusta, ja kämmenen kautta yläselän asentoa.

KESKIVIikko

Klo: 17.00 Rentona Vahva -tunti/Tuisku

Kättilön ja rentoutusohjaajan ihana kaikille naisille suunnattu tunti. Lantionpohjaa vahvistavia liikkeitä ja mieltä rentouttavia harjoitteita.

Klo: 18.30 Äitiysjooga/Tuisku

Tuleville äideille itsensä ja vauvan kuuntelua sekä lempeää selän hoitoa

TORSTAI

Klo: 17.30 Aromaattinen yinjooga 75min./Beerit

Lempeää joogaa ihanan aromaattisen tuoksun kera.

PERJANTAI

Klo: 16.40 Joogaa Hermoille/Jaana

Aivot narikkaan ja anna Kehon puhua. Laskeudu viikonlopun viettoon.

Palauttavaa joogaa.

Klo: 18.00 Satujooga 40 min./ Mirva

4-6 -vuotiaille lapsille, aikuinen mukaan avustamaan.

Sadun mukana joogan maailmaan.

Klo: 19.00 Leikkijooga 40 min./Mirva

7-9-vuotiaalle lapsille. Leikki ja jooga ne yhteen soppii...

LAUANTAI

Klo: 10.30 Yinyang jooga (alkaen 18.11.)

Ying=olemista ja Yang=tekemistä. Lempeää liikettä ja helppoja olemista sisältävä joogatunti.

SUNNUNTAI

Klo: 18.00 Jooga+ Pilates/Jaana (alkaen 19.11.)

Klo: 19.20 Selkäjooga/Jaana (alkaen 19.11.)