

Hyvässä olossa – yinjoogakurssi ratsastajille

Aika-tallilla päärakennuksessa
keskiviikkoisin 14.3., 21.3., 28.3. ja 4.4.
klo 18.30-19.30

Kurssin hinta 40 €, sisältää 4 harjoituskertaa. Jos et pääse jollain kerralla osallistumaan, voit pyytää sijaisen tunnille puolestasi. Maksu käteisellä paikan päällä, halutessasi saat myös laskun. Ilmoittaudu helmikuun loppuun mennessä Ailalle tallilla tai sähköpostitse aikaponit@gmail.com. Mukaan mahtuu 8-10 osallistujaa, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Pysähdy hetkeksi hyvään oloon rentoutumaan ja kuulemaan oman kehon toiveita ja tarinoita. Ratsastajien Hyvässä olossa -joogatunnilla huollamme kehoa ja mieltä lempein ja rauhallisin, kaikille sopivin liikkein. Kotiinviemisiksi saat myös helposti arjen kiireen keskellä toteutettavia hengitys- ja rentoutusharjoitteita. Tunnit soveltuvat kaikille ja kaikenikäisille, ennakkotietoja ja -taitoja ei tarvita.

Ohjaajana yinjoogaohjaaja Sanna Sassi/Olossa.
Lisätietoja www.facebook.com/olossa tai sanna.sassi@outlook.com

Otathan mukaan oman jooga- tai jumppamaton (jos löytyy), viltin ja villasukat. Jokainen osallistuu omalla vastuullaan ja huolehtii omista vakuutuksistaan. Kerrothan mahdolliset terveydentilassasi huomioon otettavat seikat ennen tunnin alkua. Tule sellaisena kuin olet. Pukeudu itsellesi mieluisiin vaatteisiin, joissa sinun on hyvä liikkua ja rentoutua.

Tervetuloa rentoutumaan!



OLOSSA

