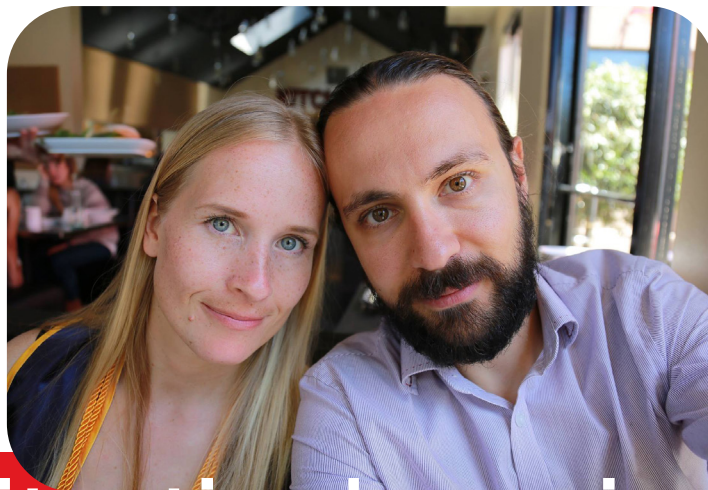


La 29.1.2022
klo 13.00-16.30
**Orimattilan
Kehräämön
Väre-tilassa,**
Hotelli Teltta, 4 krs.



Jooga ja Meditaatio -kurssi

Ohjaajina: Kaliforniassa jooga ja meditaatio-ohjaajiksi koulututtuneet sympaattiset ja osaavat **ANNA-KAISA MANOLOVA JA MANOL MANOLOV.**

He ovat asuneet Kaliforniassa yhdessä yli 10 vuotta, mutta muuttaneet Suomeen viime vuonna ja asuvat tällä hetkellä Helsingissä.

Anna-Kaisa on perehtynyt ravintotieteisiin ja Manol Musiikin saloihin. Jooga ja meditaatio on ollut osa heidän elämäänsä jo kauan.

13.00-14.30
Hatha-jooga **Anna-Kaisa**, ohjaus suomeksi

Jooga erottuu muusta liikunnasta siten, että liikuminen tapahtuu yhteistyössä hengityksen, kehon ja mielen kanssa.

Hatha on vanhin joogan muodoista, se on hidastempoinen ja sen painotus on asanoiden (asentojen) oppiminen ja ymmärtäminen.

Anna-Kaisa opettaa Ananda-tyylin Hatha-joogaa, joka liikuttaa kehoa lempeästi ja sopii näin myös vasta-alkajille. Tähän joogatyylin kuuluu olennaisesti myös affirmaatiot (lyhyet positiiviset lauseet), jotka syventävät keskittymistä.

Varusteet: Rennot ja mukavat vaatteet.

Hinta:

Jooga 13.00-14.30 16€

Meditaatio 15.00-16.30 16€

Yhteishinta molemmat ryhmät 30€

Maksu: Etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä 24.1.2022 mennessä.

Saaja: Anna-Kaisa Manolova, Tilille: FI51 2204 2000 0520 49, laita viestikenttään maksaja ja mihin ryhmään osallistut.

Lisätietoja: Anna-Kaisa Manolova ak.manolova@gmail.com 0505248418

Maija Astikainen maija@tanssijaterapiaa.com, 0505291380

Tutustu Anna-Kaisaan: <https://youtube.com/channel/UC-muDjnRYAkmGlqBBilPIKw> nimi: Yoga Elevated

Paikka: Orimattilan Kehräämö, Hotelli Teltta (4krs.), Pakaantie 1, 16300 Orimattila