

## TEEMATUNTIEN AIHEET JA OPETTAJAT JOOGASALONGISSA SYKSYLLÄ 2020

### minikurssilla SU 4.10.

- klo 13.30-14.30 Vinyasa siirtymätekniikka istumaliikkeiden välissä, Maija Saira  
klo 15.00-16.00 Voiman tasapainotus ja nosto käsien varaan asanoissa, Maija Saira  
klo 18.00-19.00 Musiikkimeditaatio, Marja Erdogan

### viikonloppukurssilla 16.-18.10.

- la 13.00-14.30 Jalkojen aktivointi asanaharjoituksessa, Marjut Nordström  
la 15.00-16.30 Hermosto ja rauhoittavien asanoiden harjoitusmalli, Marjut Nordström  
su 13.00-14.30 Hartiarenkaan alue, perusasiat ja linjaukset, Marjut Nordström  
su 15.00-16.30 Rentouttava sointukylpy, Iisa Heinola

### minikurssilla SU 1.11.

- klo 13.30-14.30 Taaksetaivutukset, Maija Saira  
klo 15.00-16.00 Lantion vapautus, Maija Saira  
klo 18.00-19.30 Yinjooga, Marjaana Valo-Vuorela

### viikonloppukurssilla 27.-29.11.

- la 13.00-14.30 Myötätunto, meditaatio ja mielen säätelyn taidot? Tai yinjoogaa?  
la 15.00-16.30  
su 13.00-14.30  
su 15.00-16.30

### minikurssilla SU 6.12.

- klo 13.30-14.30 ??  
klo 15.00-16.00 Astanga - joogan harjoittelun kahdeksan osaa  
klo 18.00-19.00 Musiikkimeditaatio, Marja Erdogan

Jo sovittujen teemojen tarkemmat kuvaukset ovat tuntien tiedoissa Hobbydeedissä.  
Lähtökohtaisesti nämä teematunnit sopivat kaikille, joita tunnin teema kiinnostaa.  
Ilmoittautuminen Hobbydeedissä tai tekstarilla suoraan Lindalle 044-2820106.

### Hinnat

**Kertamaksut, 60min./15€, 90min./20€**

Tai minikurssisunnunntaisin koko päivän ohjelma 50€

Maksun voi hoitaa paikan päällä käteisellä tai Smartumeilla, tai tilille:

Lindamaria Hyvinvoinnin tukipalvelut (Nordea) FI62 1471 3000 1093 65, viitenumeroilla  
20190