



Lempeää joogaa – kiitollisuushetkiä kehollesi

Tervetuloa mukaan lempeille ja hitaille joogatunneille, jotka kutsuvat sinut olemaan läsnä kehossasi. Olemme joskus turhan ankaria kehoamme kohtaan, kohtelemme sitä huonosti ja näemme siinä vain virheitä ja jotakin, jota tahtoisimme muuttaa. Kehomme on kuitenkin valtavan arvokas ja ihmeellinen, täysin riippumatta siitä miltä se ulkoisesti näyttää – se kantaa meitä päivästä toiseen ja mahdollistaa lukemattomia asioita.

Tunneilla pysähdymme kehon ääreen ja tutkailemme, miltä siinä tuntuu olla – armollisesti, hyväksyntää opetellen. Tunnit etenevät hitaasti hengityksen mukaan ja ovat sekoitus hitaasti virtaavaa liikettä ja paikallaanoloa. Jokaiselle tunnille on ennalta sovittu teema. Tunnit **sopivat jokaiselle, aiempaa joogataustaa ei tarvitse olla.**

Ohjaajana toimii Emmi Ohraniemi, joogaopettaja (RYT200).

Syksyn joogatunnit **keskiviikkoisin 5.9. (kiitollisuus), 24.10. (kehotietoisuus), 14.11. (hyväksyntä) ja 28.11. (lempeys) klo 18.00-19.30** Etelän-SYLLin toimitalassa Kaapelitehtaalla (Tallberginkatu 1, B-rappu, 4. krs)

Tunnit ovat **maksuttomia, ilmoittautumiset jokaiselle tunnille erikseen:** uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

