

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



LEMPEÄÄ JOOGAA – KIITOLLISUUSHETKIÄ KEHOLLESI

13.2., 13.3., 16.4. ja 14.5. klo 18–19.30
Etelän-SYLI ry:n toimitalassa Kaapelitehtaalla

Tervetuloa mukaan lempeille ja hitaille joogatunneille, jotka kutsuvat sinut olemaan läsnä kehossasi. Olemme usein kovin ankaria kehoamme kohtaan, kohtelemme sitä huonosti ja näemme siinä vain virheitä tai asioita, joita tahtoisimme muuttaa. Kehomme on kuitenkin valtavan arvokas ja ihmeellinen – 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/tai paikallaanoloa.

Jokaiselle tunnille on ennalta sovittu teema. Tunnit sopivat jokaiselle, aiempaa joogataustaa ei tarvitse olla.

Ohjaajana toimii Emmi Ohraniemi, joogaopettaja (RYT200).

Tunnit ja tuntien aiheet:

- * Ke 13.2. Klo 18-19.30 – LEPO
- * Ke 13.3. klo 18-19.30 – FLOW
- * Ti 16.4. klo 18-19.30 – LUOTTAMUS
- * Ti 14.5. klo 18-19.30 – LEMPEYS

Lämpimästi tervetuloa mukaan kaikille **avoimille** ja **maksuttomille** tunneille!

Ilmoittautumiset jokaiselle kerralle erikseen: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

