

Traditional Aṣṭāṅga Yoga Śhala in Helsinki

ASTANGASALI

Astangajoogan alkeiskurssi

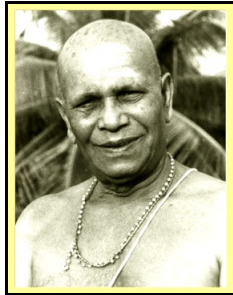
Iso Roobertinkatu 8:ssa

La - Su: 3.10. – 4.10. 2009

Alkaen molempina päivinä klo 12.00

Kannattaa varata 2 – 2.5 tuntia molemmille päiville

Hinta 50€ /opiskelijat 40€



Sri K. Pattabhi Jois (1915–2009)



Ohjaaja: Ilpo Koponen (16v.kokemus)

Helsingin keskustassa sijaitseva Astangasali on omistautunut Sri K. Pattabhi Joisin opettaman Astangajooga -metodin tutkimiselle ja levittämiselle.

Astangajooga on kokonaisvaltainen harjoitus, joka lisää rentoutta ja keskittymiskykyä sekä tekee kehosta notkean ja voimakkaan.

Astangasalin pätevät opettajat käyvät vuosittain tarkistamassa oppinsa Etelä-Intiassa.

Viikonloppukurssilla perehdymme lyhyesti historiaan sekä filosofiaan ja hengitys – liikejärjestelmän rytmittämään asentoharjoitukseen, joka on osa joogaterapiaa.

Lisätietoja kurssista, tunteista ja salin toiminnasta:

Ilmoittaudu netissä tai puhelimella: 040 7215761



www.astangasali.fi