

# ASTANGASALI

## Ravintotietoutta Astangajoogeille

La 26.9 – Su 27.9

La 26.9 klo 10 – 14

Ravintoterapia länsimaalaisen perinteen mukaan

Luennoitsija: Ravintoterapeutti Annika Havaste

- Perusasioita: hiilihydraatit palautumisessa, valkuaisen imeytyminen, lihasten katatonisen tilan pysäyttäminen, aineenvaihdunta jne.
- Kysymyksiä ja vastauksia.

Käytännön luento

Ilpo Koponen

- Joogin keittiö: miten keittiössä toimitaan, siisteys, terveys, edullisuus, nopeus ja maistuva ruoka.

Su 26.9 klo 14 – 17

Ayurvedisen ruoan luento

Luennoitsija: Heli Suominen

- Ruoka lääkkeenä, ruoka kehotyypin mukaan, kehon kuuntelu, Ruuan merkitys vuodenaikojen mukaan jne.
- Kysymyksiä ja vastauksia.

Hinta: 60€



Helsingin Astangasali on edistänyt Astangajooga -tietoisuutta vuodesta 2002 lähtien ja on tullut tunnetuksi intensiivisestä, voimakkaasta sekä yksilöllisestä opetuksesta. Opetamme Sri K. Pattabhi Joisin traditionaalista joogatekniikkaa, joka perustuu tuhansia vuosia vanhoihin joogateksteihin.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa muista kursseistamme:

# WWW.ASTANGASALI.FI

Iso Roobertinkatu 8, 00120 Helsinki puh. 040 7215761