

Virkistystä ja hyvää oloa keholle ja mielelle



Saimaan astanga jooga ry tarjoaa ryhmille ja työporukoille mahdollisuutta rentoutua, virkistyä ja tutustua astangajoogan harjoitukseen tilausryhmille suunnitellun paketin kautta:

Ohjelma

- kevennetty astangajoogan alkeisharjoitus, kesto 1h15min.
- tauko, virvokkeita, kesto 15 min.
- ohjattu shiatsu-hoito, tehdään pareittain, kesto 1 h 15 min.
- ohjattu loppurentoutus. Kesto 15 min.

Kokonaiskesto: 3h

Hinta 40€ / hlö.

Ryhmäkoko min. 5 max 20 hlö.

Aika: klo 9-12.00, tai sopimuksen mukaan.

"Astangajoogan harjoitus lisää liikunnallisuutta ja hyvinvointia, parantaa keskittymiskykyä ja purkaa stressiä ja jännityksiä. Lappeenrannassa astangajoogaa tarjoaa Saimaan astanga jooga ry Lappeenrannan Linnoituksessa."

"Shiatsu on vanha japanilainen sormilla painamis- ja parantamistekniikka, joka pohjautuu kiinalaiseen lääketieteeseen. Shiatsussa käytetään akupunktion tapaan hyväksi akupisteitä, mutta ilman neuloja. Kun kehon energia saadaan virtaamaan vapaasti, keho tasapainottuu ja tulee elinvoimaisemmaksi."

Soita ja kysy lisää!

Lämpimästi tervetuloa.