

# Yinjoogakurssi

## 5-6.5.2018 Nivalassa



Paikka: Humpuukkiharju,  
Sarjakyläntie 801  
Nivala

Aikataulu: La 10.30 - 19.00  
Su 10.30-13.00

Hinta: 150 €

Ohjaaja: Liisa Sonkamuotka  
Kokokeho  
[www.kokokeho.fi](http://www.kokokeho.fi)

Liisa on psykofyysinen fysioterapeutti ja tanssi-liiketerapeutti, jolla on vuosien kokemus joogasta. Hän on käynyt yinjoogan 50h -ohjaaja-koulutuksen.

Ilmottautuminen ja lisätiedot:

Sanna Huotari, Humpuukkiharju  
[sannakhuotari@gmail.com](mailto:sannakhuotari@gmail.com)  
p. 044-9993599

Yinjooga on rauhallinen ja lempeä joogamuoto, jossa herätellään lihaskalvoketjuja ja sidekudoksia painovoimalle antautuvissa asennoissa. Harjoituksessa keskitytään oman kehon tuntemusten havainnointiin ja hengitykseen. Yinjooga toimii vastakohtana kaikelle sille suorittamiselle, mistä päivämme saattavat täytyä.

Viikonlopun kurssilla pääset tekemään kolme erilaista 90min yinjoogaharjoitusta, opit yinjoogan perusteet, pääset osalistumaan keskusteluun joogasta ja opit turvallisesta harjoittelusta. Kurssi sopii niin vasta-alkajille, kuin jo pidempäänkin jooganneille. Kurssi sisältää kolme lämmintä ruokaa, vihermehuja sekä kahvitukset koko kurssin ajan. Hintaa 150€.

Lisätiedot Humpuukkiharjun Sannalta:  
[sannakhuotari@gmail.com](mailto:sannakhuotari@gmail.com) / 044-9993599

Humpuukkiharjulla on myös yöpymismahdollisuus!