



Tunnit

MA	Lempeä HathaYin-jooga	klo 19.00-20.15
TI	Barre	klo 18.00-19.00.
KE	Ei tunteja	
TO	Barre	klo 17.30-18.30
	Vinyasana Flow -jooga	klo 18.45.-20.00
PE	Äänimaljarentoutus	klo 18.00-19.00
	(joka kuukauden ensimmäinen pe)	
SU	Perhejoogatunti	klo 15.00-16.00
	(joka kuukauden ensimmäinen su)	



TUNTIKUVAUKSET:

Lisätietoa:
www.hyvinvoinninpalikat.fi

LEMPEÄ HATHAYIN-JOOGA

Tällä tunnilla tehdään lempeää mutta myös vahvempaa Hatha-joogaa sisällytettynä rauhallisempaa Yin-joogaa. Tämä yhdistelmä erilaisten hengitysharjoitusten kanssa tuovat sekä keholle, että mielelle rauhan olla tässä hetkessä ja omassa kehossa. Tämä tunti sopii hyvin kaikille hieman rauhallisemmasta joogasta pitävälle.

HATHA FLOWYOGA

HathaFlowYoga on dynaaminen joogamuoto, joka perustuu hathajoogan perusteisiin. Tämä tunti vahvistaa kehoa, kehittää tasapainoa, lisää liikkuvuutta ja tuo kokonaisvaltaista hyvää mieltä kehoosi. Tunnin jälkeen on hyvin treenattu ja rentoutunut olo. Sopii kaikille, jotka pitävät enemmän flowmaisesta liikehännästä tunnin aikana.

BARRE

Barre on tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Barren juuret ovat klassisen baletin tankoharjoituksissa sekä Lotte Bergin metodissa, joka yhdistää kuntoutusta ja baletin tekniikkatreeniä. Barre ei kuitenkaan ole balettia, vaan juuri ohjaajansa näköistä kokokehon treeniä. Erityisesti pakarat, reidet ja keskivartalo pääsevät tehotreeniin barre-tunnilla.