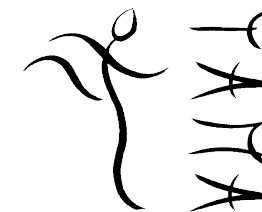




Iyengarjoogakeskus Helsinki Studioyama



Aleksanterin teatteri, Bulevardi 23-27, 4. krs.

Iyengarjoogaa Kevät 2012

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7.45-		7.45-8.45 Level I -II Eppu	9-10.00 Vinyasa Krama, Level I & II Sofi	8.00-9.00 Level I - II Eppu			
10-		10-11.30 Level I - II Anneli		10-12.00 (+2€) Level I - II Anneli	9.30-10.30 Varattu	10-11.30 Level I - II Anneli	<i>viikonloppuisin tiiviskursseja</i>
16-	15-16.30 Varattu		15.30-16.45 Varattu		15-17 Varattu		
17-	17-18 Level I Anneli	17.30-19.00 Level I - II Lauha	17-18 (alk) Alkeiskurssi Anneli	17.30-19 Vinyasa Krama, Level I Timo	17.00-18.30 Varattu		
18.15-	18.15-19.45 Level I - II Anneli	19.15-20.45 Varattu	18.15-19.45 Level I - II Anneli		18.30-20 Restoratiivinen Anneli		19-20.30 Varattu
20-			20-21.30 Varattu	19-20.35 Varattu			

Iyengarjooga herättää kehon tietoisuuden, rentouttaa ja tasapainottaa mielen; syvenny asanan hienosyiseen ja hyvälinjaiseen tutkimiseen.

Vinyasa Krama Level 1-tason suorittaneen ohjaajan opettamaa iyengarjoogaa

Restoratiivinen jooga on eheyttävää, rentouttavaa ja avaavaa. Asanoissa ollaan hieman pidempään ja tunnin rytmi on rauhallisempi.

Level I – alkeis = vasta-alkajat

Level I = vasta-alkajat ja jonkin aikaa jooganneet

Level II = pitempään jooganneet

Level I & II = oppilaan taso huomioidaan

Kaikille tunneille voi osallistua myös raskauden aikana. Kysy lisää

Hinnat	ensikerta	kertamaksu	4 x kk	10 x (2kk voimassa)	6 kk (18 kertaa)	syys/kevätlukukausi
60 min	8 €	13 €/ 11 € *	45 €/ 40 € *	95 €/ 85 € *	180 €/ 165 €*	5 kk rajoittamattomasti
90 min	8 €	15 €/ 13 € *	50 €/ 45 € *	115 €/ 100 € *	220 €/ 205 €*	450 €/ 400 € *

* alennettu hinta: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset

Käyttämättä jääneitä tunteja voi käyttää yhden kuukauden ajan kahden euron lisämaksulla. Käytössämme: Smartum, Virikeseteli ja Sporttipassi.

puh. 050 549 0770 | studioyama@kolumbus.fi | www.studioyama.fi