

ITÄ-HÄMEEN OPISTO

Joogakurssi

16.-18.7.2018



Paikka

Hartola, Itä-Hämeen opisto, liikuntasali

Aikataulu

ma 16.7. klo 10.00 aloitus
ti-ke 17.-18.7. klo 9.00 päivän avaus/aamuharjoitus
klo 11.00-11.40 lounastauko
klo 11.45 asana-analyysi ja keskustelua
klo 12.30 harjoitus
klo 14.00 kurssi päättyy

Kokonaistuntimäärä 15 tuntia.

ITÄ-HÄMEEN OPISTO

Kaikulantie 90, 19600 Hartola

P. 040 565 0205

opisto@ihop.fi

www.ihop.fi

Sisältö

Jooga voimistaa ja notkistaa kehoa sekä tasapainottaa mieltä. Säännöllinen harjoittaminen parantaa myös lihasten verenkierron, sisäelinten ja aineenvaihdunnan toimintaa.

Kurssilla tehdään kaksi harjoitusta/päivä ja harjoitusten välissä asana-analyysikeskustelua. Mukaan rennot vaatteet ja oma joogamatto tai vastaava.

Kurssimaksu

100 €, sisältää opetuksen.

Majoitus

Linna hotelli H1-huone 102 €/ 2 yötä / hlö, sis. aamiainen
H2-huone 82 €/ 2 yötä / hlö, sis. aamiainen
Mäkitupa- ja Puistola asuntolat H1 72 €/ 2 yötä / hlö, sis. aamiainen
H2 52 €/ 2 yötä / hlö, sis. aamiainen

Ruokailut

Voit ostaa haluamasi ruokailut Linnan ravintolasta. Mahdollisen erityis ruokavalion voi ilmoittaa etukäteen sähköpostitse osoitteeseen myynti@linnahotelli.fi

Opettaja

Aila Tuukkanen, joogaopettaja.

Ilmoittautuminen

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 2.7.2018. p. 040 565 5705 tai kurssit@ihop.fi

Peruutusehdot

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdyistä peruutuksista perimme 50 % osallistumismaksusta. Mikäli ilmoittautumista ei peruta ollenkaan tai se perutaan kurssipäivänä, perimme osallistumismaksun kokonaisuudessaan.

Muutokset mahdollisia. Kurssin toteutuminen riippuu osallistujien määrästä.