

MUISTIJOOGA KURSSI

la 17.3.

KLO 13.00–15.30
JOOGAHUONEELLA

Ohjaaja Antti Sipinen
jooganopettaja SJL

Muistijoogan tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen, aivojen aktivointi sekä muistisairauksien ennaltaehkäisy.

Teemme joogan asana-, pranayama-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia. Sekä erillisiä muistiharjoituksia näitä varten kehitetyllä MemoMat-matolla.

Muistijooga sopii kaikille perusterveille + 50-vuotiaille. Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan Muistijoogaa!

**HINTA 20 eur JÄSENET /
25 eur EI JÄSENET**

**KURSSILLE MAHTUU 15 HLÖÄ.
SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
8.3. MENNESSÄ.**

ILMOITTAUTUMINEN
www.joogahuone.fi tai
044-215 2523 ma-to klo: 11-14



Joogahuone
Helsingin Joogayhdistys ry

