

TUHANNEN TARINAN TALON LIIKUTTAJA YIN JOOGA

Paikka	Tuhannen Tarinan Talo Nikkarintie 124, Kannuskoski
Ryhmän koko	max. 15 hlöä
Kesto	1 h 15 min
Voimassa	ympäri vuoden
Hinta	150 € /ryhmä

YIN JOOGA

Yin jooga on staattista joogaa, jossa asanoissa (jooga-asento) viivytään 1-5 min. Yin joogassa pääpaino keskittyy lantion ja alaselän alueelle ja sidekudoksiin. Yin jooga edistää aineenvaihduntaa, liikkuvuutta ja rauhoittaa hermostoa.

Helppo Yin jooga sopii kaikille, eikä aikaisempaa joogakokemusta tarvita.

Yin jooga soveltuu tyhy-päivän ohjelmaksi, viikonloppulomasen ohjelmaksi tai vaikka ennen saunailtaa yhteiseksi tekemiseksi.

Lisätietoja ja varaukset

tuhannentarinantalo@tuhannentarinantalo.com

p. 050 530 3471