



Jooga trenn Antslas

Reedeti 18:30 – 19:30

Teeme klassikalist joogat, mis sisaldab kõiki jooga vahendeid (harjutused, hingamine, meditatsioon, jne). Jooga eesmärk on tagada hea tervis, hea enesetunne, hea enese tundmine ja endast teadlik olemine. Jooga tunnis (60 min) teeme kindlasti füüsilisi harjutusi ning igal tunnil on ka oma teema lisaks. Harjutused on jõukohased kõigile ning puuduvad eeldused paindlikkuse, jõu või vanuse osas. Selga pikk riietus, mis võimaldab vabalt liikuda. Võta kaasa oma matt.

Aeg

Reedeti 18:30 – 19:30
Esimene kord:
26. september

Asukoht

Aula
Antsla Gümnaasium
Kooli tee 14
Antsla

Tasu ja treener

4€ / kord
Ragnar Kurm