



Hei, haluatko oppia mitä kehosi pitää sisällään?

Anatomia- ja kehotietoisuuskoulutuksessa teoria ja käytäntö yhdistyvät kokemuksen kautta.

Olen opettanut anatomiaa 8 vuoden ajan joogakouluilla Iyengar Studio Yama, HIMA Happiness ja Shanti sekä omilla kursseillani.

Jutta Aalto
osteopaatti
iyengarjoogaopettaja

044 042 8286
Itäinen teatterikuja 5
00100 HELSINKI
info@juttaaalto.fi

www.juttaaalto.fi

[facebook @jutananatomia](https://www.facebook.com/jutananatomia)

ANATOMIA- JA KEHOTIETOISUUSKOULUTUS

LA: Koulutuksen jokainen opetuskerta alkaa teoriaosuudella harjoituksineen. Opit kunkin kehonalueen perusanatomian ja tyypilliset vaivat sekä miten voit liikkeen avulla hoitaa kehoasi. Tunnusteluharjoitusten avulla voit löytää anatomian yksityiskohtat käytännöllisesti omasta ja parin kehosta.

SU: Tehdään teoriaosuutta tukevia jooga- ja kehotietoisuus-harjoituksia sekä kertaillaan edellisenä päivänä opittuja asioita. Harjoitus sopii kaikille, vaikkeet olisi koskaan joogannutkaan. Jos olet aiemmin tehnyt joogaa, saat mahdollisuuden syventää tietämystäsi ja tiedostaa uusia yksityiskohtia kehostasi.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Koulutuksen päivämäärät syksyllä 2020:

22-23.08.	Jalkaterä
26-27.09.	Polvi ja lonkka
24-25.10.	Lantio ja keskivartalo
21-22.11.	Rintakehä ja pään kannattelu
19-20.12.	Hartiarengas ja kädet

Aikataulu: LA 12-16 | SU 11-15 (sis. 20 min tauon)

Paikka: Joogakoulu Studio Yama
Aleksanterin teatteri 4. krs., Bulevardi 27, 00180 HKI

Koko koulutuksen hinta: 900€ (90€/ päivä)

Vain lauantait (tai sunnuntait) 5 kertaa: 475€ (95€/ päivä)

Erillinen viikonloppu: 200€ (100€/ päivä)

Erillinen päivä: 120€ / (hinnat sis. materiaalin & alv 24/10%)

Maksut: anatomiakehotietoisuus.fi /// info@juttaaalto.fi

JA JUTTA AALTO
OSTEOPAATTI