

Hei, haluatko oppia mitä kehosi pitää sisällään?

Anatomia- ja kehotietoisuuskoulutuksessa teoria ja käytäntö yhdistyvät kokemuksen kautta.

Olen opettanut anatomiaa 5 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

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 2019:

31.8-01.09.	Jalkaterä
21-22.09.	Polvi ja lonkka
26-27.10.	Lantio ja keskivartalo
23-24.11.	Rintakehä ja pään kannattelu
14-15.12.	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%)

Ilmoittautumiset: info@juttaaalto.fi / 044 042 8286