

Nuorentava kasvojooga on täällä taas

Hei jytyläiset, suuren suosion toukokuussa saanut kasvojooga-koulutus saa jatkoa syksyllä.

Tiesitkö, että kasvojooga on täydellinen tapa helliä kehoa ja mieltä? Säännöllisen kasvojoogan avulla vähennät juonteita ja parannat ihosi kimmoisuutta sekä verenkiertoa.

Koulutus kestää tunnin ja se koostuu alkulämmittelystä, kasvojoogaliikkeistä sekä ohjatusta kasvohieronnasta jojobaöljyä käyttäen. Kannattaa tulla meikittä ja paidassa, jossa on avonainen pääntie. Paikan päällä on myös mahdollisuus kasvojen puhdistukseen.

Opettajana toimii Sonja Poduschkin, luokanopettaja, kasvojooga-opettaja, yinjoogaohjaaja, joogaopettajaopiskelija.

Kasvojooga järjestetään kahtena maanantaina 22.9. ja 17.11. klo 17.00 Jyty Lahti ry:n toimistolla, osoitteessa Rauhankatu 7 C 11, Lahti.

Ryhmään mahtuu mukaan 10 ilmoittautunutta.

Jäsenhinta on 5 euroa. Tilaisuudessa on tarjolla pientä purtavaa ja jäsenlahja jokaiselle osallistujalle.

Sitovat ilmoittautumiset 22.9. tilaisuuteen 15.9. ja 17.11. tilaisuuteen 10.11. mennessä osoitteeseen jytylahtivirkistys@gmail.com.

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä yhdistyksen tilille FI26 8000 1101 3664 26, viite 2590.

