

"Elämäsi paras päivä alkakoon joogamatolta!"
~ Jooga Porvoo ~





Joogaa aikuiseen makuun:

MIKSI?

- Vatsa toimii paremmin (sukkela suoli)
- Nukut syvemmin (unen laatu)
- Et pelkää kaatumista (tasapaino)
- Pysyt liikkuvana (nivelliikkuvuus)
- Vahvistut ja luotat omaan kehoon (voima)
- Palaudut kausiflunssista nopeammin (hengityselimistö)
- Mielesi pysyy vireänä (aivoterveys)

MISSÄ?

- Jooga Porvoo, Rauhankatu 33, 2. krs (Elannon talo)

**Tavoitteena toimintakuntainen,
terve ja vahva keho!**





Joogaa aikuiseen makuun:

MILLOIN?

- Esittelytunti:
tiistaina 6.10. klo 15-16
ilmoittaudu [tässä](#) tai ilmesty vain paikalle

MITÄ MAKSAA?

- Eläkeläisalennus valikoiduista tuotteista -10%
- Seniorijooga kerran viikossa 15€/kerta

MITÄ MUUTA?

- Jooga yhdistää: sielun, mielen ja kehon
- Jooga yhdistää teekupin äärellä tunnin jälkeen.

**Tavoitteena toimintakuntainen,
terve ja vahva keho!**





**Tervetuloa aloittamaan elämäsi
paras päivä joogamatolta!**

Lisätiedot ja varaukset:
joogaporvoo.fi

**Tavoitteena toimintakuntoinen,
terve ja vahva keho!**

