



Hiljaisuuden joogaa vihreillä niityillä

Hiljaisuuden jooga® on lempeää kehon ja mielen kokonaisvaltaista hoitoa. Siinä yhdistyvät hatha-joogan pohjalle kehitetyt liikkeet, mielen rauhoittuminen ja avara hengellisyys. Nyt Sinulla on mahdollisuus kokea Hiljaisuuden joogan virkistäviä ja voimaannuttavia vaikutuksia keväisessä luonnossa avaran taivaan alla!

Hiljaisuuden joogaharjoitus on keskiviikkona 10.5.2023:

klo 14–14.30

klo 15-15.30

Ilmoittaudu sinulle sopivaan ryhmään:

Paikkana on Jalmarin sairaalan lammen läheisyyden puistoalue. Mukaan voi ottaa jooga-alustan (jumppamaton), mutta se ei ole välttämätön, sekä vesipullon. Ohjaajana toimii Hiljaisuuden joogaohjaaja, sairaalapastori Johanna Rantanen.

Ohjelma liittyy Päijät-Soten palautumisen teemaviikkoon

TERVETULOA

