

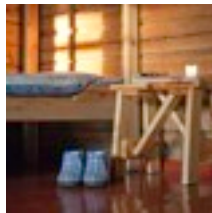
Vedic Art - maalausta ja astangajoogaa Lapissa

15.-19.6. Aakenuspiirtillä



Aakenuspiirtti sijaitsee luonnon rauhassa Kittilässä Aakenustunturin juurella. Paikalle on helppo matkustaa junalla, lentäen tai omalla autolla.

Kittilän lentoasemalle ja Kolarin rautatieasemalle on 30 min. ajomatka. Lisätietoja Aakenuspiirtistä: www.ounaspalvelut.fi



Hinnat

AAMUJOOGA 100€
(opiskelijat, työttömät 90€)

VEDIC ART PERUSKURSSI
260€ (opiskelijat, työttömät
240€), JATKOKURSSI 220€

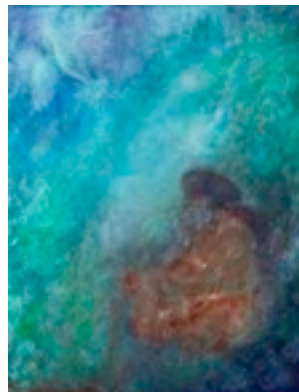
MAJOITUS JA RUOKA 225 €
(puuroaamiainen ja lounas)

Voit valita joko paikallisista aineksista valmistetun herkulisen kala/riistaruoan tai kasvisruoan. Suosimme luomua ja paikallisia makuja. Iltaisin valmistamme nuotioillallista yhdessä



VEDIC ART

Vedic Art sopii kaikille niille, jotka haluavat herättää luovuutensa ja löytää uudistavan ja voimaannuttavan harrastuksen. Jokainen osaa maalata ja löytää oman tapansa ilmaista itseään. ”Vedic Artissa meille ei opeteta miten maalataan, vaan opimme muistamaan, miten se tapahtuu.” -Vedic Artin kehittäjä, taiteilija Curt Källman (1938-2010)
Ohjaaja: Maija Pitz-Koponen



ASTANGAJOOGA

Astangajooga on syvävaikutteinen kehon ja mielen harjoitus. Liikesarjaa tehdään hengityksen rytmissä ja lopuksi rentoudutaan. Harjoittelemalla säännöllisesti voi pian huomata notkeuden, voiman ja keskittymiskyvyn lisääntyneen. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille harjoittelijoille, peruskuntoisille aloittajille ja se antaa valmiudet itsenäiseen harjoitteluun.
Ohjaaja: Marja Köngäs