



NUUTAJÄRVEN
LASIKYLÄ 1793



LUONTOJOOGA

Metsäjooga on rauhoittava ja lempeä kehonhuollon hetki luonnossa, joka sopii kaikille

Joogan teemoina ovat pysähtyminen, läsnäolo ja maadoittuminen. Ohjaajan opastuksella liikumme rauhallisesti luonnossa, tehden lempeitä liikkeitä ja hyödyntäen puita osana harjoitusta. Tunti päättyy rentoutus- tai hiljentymisharjoitukseen, jossa voit todella rauhoittua ympäröivän luonnon ääniin. Metsäjooga voidaan järjestää 3-20 hengen ryhmille Nuutajärven Lasikylän lähiluonnossa.



OTA YHTEYTTÄ

 0400 405 014

 www.nuutajarvi.fi

 myynti@nuutajarvenlasikyla.fi