



# Movement Stick Yoga Workshop la 19.3.2022 klo 12-16 Liikkumatila, Espoo

- Tule tutustumaan uuteen harjoitteluvälineeseen, **Movement Stickiin**, ja siihen, miten voit käyttää sitä joogaharjoittelussa.
- Ei, tämä ei ole uusi joogalaji nimeltä Movement Stick Yoga, vaan opit hyödyntämään Movement Stickiä osana harjoitustasi ja opetustasi **olipa joogalajisi mikä tahansa**.

# Miksi Movement Stickiä kannattaa hyödyntää joogassa?

## Sen avulla voit...

- **helpottaa** tai vastaavasti **haastaa** harjoitusta, mahdollistaa erilaiset asanoiden regressiot ja progeressiot
- lisätä **monitasoisia liikesuuntia**, kuten erilaisia **rotaatioita**, ja hyödyntää kepin mahdollistamia **voimantuottokulmia** harjoituksessa
- saada harjoitukseen mukaan myös yläraajojen **vetävää liikettä**, joka useimmiten puuttuu joogaharjoittelusta
- kehittää kokonaisvaltaisesti **kehonhallintaa** tuomalla mukaan tuttuihin asanoihin esimerkiksi **roikkumista** ja **nojaamista**
- **voimistua**, lisätä **tasapainoa**, **taitavuutta** ja **rentoutta** harjoituksessa
- oppia kohtaamaan tutut asanat uudesta tulokulmasta: uusien asioiden oppiminen on hyvää paitsi muulle keholle myös aivoille! Se lisää aivoissa **neuroplastisiteettia** eli uusien hermosoluyhteyksien muodostumista.

- **Missä?** Liikkumatilassa Espoon Tapiolassa, Heikintorin ostoskeskuksen 2. kerroksessa, Sammontorin päädyssä, osoitteessa Kauppamiehentie 1, 02100 Espoo.
- **Aika?** La 8.1.2022 klo 12-16, sisältää yhden noin 30 minuutin tauon.
- **Varusteet?** Rennot joogavaatteet. Et tarvitse omaa Movement Stickiä osallistuaksesi tapahtumaan.
- **Opettaja?** Katja Lilja (balanssittraining.com)
- **Hinta?** 129 euroa (sis. alv).
- **Varaaminen?** Holvin nettikaupasta [tästä linkistä](#)
- **Lisätiedot?** katja@balanssittraining.com