

HYVINVOINTIRYHMÄ

Tule mukaan rentoutumaan!

JOKA TORSTAI
KLO 11:00

Asukastalo Ankkuri
Paasivaarankatu 6
Herttoniemi

4.4. Jooga-meditaatio

Joogan esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

11.4. Tai Chi

Tai Chi:n esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

18.4. Jooga-meditaatio

Joogan esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

25.4. Jooga-meditaatio

Joogan esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

2.5. Jooga-meditaatio

Joogan esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

9.5. Tai Chi

Tai Chi:n esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

16.5. Jooga-meditaatio

Joogan esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

23.5. Tai Chi

Tai Chi:n esittelyä, lyhyt meditaatio ja keskustelua.

Lisätietoja:

Aikku

044 709 7709

aygun.hairetdin-moilanen@sdo.fi



Pulttitie 9-11, 00880 Helsinki

www.sdo.fi/toimintakeskus

SUOMEN
DIAKONIA
OPISTO

SOVINTO