

YOGALATES JA LUONNOLLINEN KAUNEUDENHOITO-kurssi 25.-26.2.2012

Kurssilla käydään läpi koko kehoa vahvistavia, virkistäviä ja kaunistavia Yogalates-harjoituksia. Harjoituksissa yhdistetään joogan perusasanoita ja pilateksesta tuttua syvien vatsalihasten tukea. Yogalates-harjoitukset sopivat kaikille.

Meditaatio- ja rentoutusharjoitukset ovat olennainen osa kurssia.

Kurssilla käydään myös läpi luonnollisen kauneudenhoidon perusasioita kuten saven, kukkaisvesien, eteeristen öljyjen ja kasviöljyjen käyttöä ja vaikutusta ihonhoidossa.

Ota mukaasi 2 pientä ja 2 isoa pyyhettä, väljät, mukavat vaatteet sekä tarpeeksi lämpimät vaatteet rentoutumista varten.

Kurssin kokonaistuntimäärä on 15 tuntia, lauantaina klo 9.00-16.00 ja sunnuntaina klo 9.00-15.00.

Kurssimaksu 110,- sisältää opetuksen. Lisäksi tulee tarvikemaksu 8,- , joka maksetaan suoraan opettajalle

Opettaja: Katja Saastamoinen, Yogalates-ohjaaja,
luontaiskosmetologi

Täysihoito sisältää kaikki ruokailut (La: lounas, päiväkahvi, päivällinen Su: aamiainen, lounas ja päiväkahvi) sekä majoituksen ko. majoitusmuodossa/hlö.

	H2	H1
Linna-hotelli	85,-	95,-
Yölintu-opiskelija-asuntola	70,-	80,-
Mäkitupa-opiskelija-asuntola	65,-	75,-

Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.2.2012. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.



ITÄ-HÄMEEN OPISTO
Kaikulantie 90
19600 HARTOLA
puh. (03) 874 7469
kurssit@ihopisto.net
www.ihopisto.net