



# Joogaa Karisjärvellä

Paikka, aika ja ilmoittautuminen: 0400-706322, Eija Soini (RYT200, Mysore, Intia)

Jooga on monimuotoinen kehon ja mielen harjoitusmenetelmä. Se pitää nivelet notkeina, lihakset vahvoina, tasapainokyvyn hyvänä, rauhoittaa ja virkistää mieltä, ja kehittää läsnäolon taitoa ja keskittymistä. Harjoitus on tyypiltään Hatha joogaa. Asennot seuraavat toisiaan rauhallisina ja hallittuina sarjoina. Sopii vasta-alkajille ja muutaman vuoden joogaa harrastaneille.

Harjoitus 75 min. Hinta €10 / kerta.

Puolet hinnasta menee polttopuuta säästävien hellojen ja sadevesitankkien rakentamiseen Tansanian kyläkouluille Liana ry:n kautta, [www.liana-ry.org](http://www.liana-ry.org).



Tankki, 10 m<sup>3</sup>  
€800 + koulun  
oma osuus



Hella €200  
+ koulun oma osuus



Kattokourut



Nykyinen keittiö. Hella on kolme kiveä, ja lautaset maalattiilla



Nykyinen vedenlähde kouluissa



Koululaiset iloitsevat uudesta vesitankista