

WISDOMYOGA®

Löydä kehon viisaus



*Joogapolku
elinvoimaan,
tasapainoon ja
omaan sisäiseen
viisauteen.*

Ei suorittamista.
Ei vaatimuksia.
Vain tila kuulla,
mitä kehosi jo
tietää.

Miksi Wisdomyoga on olemassa?

**Jotta kehoa ja
mieltä voidaan
tukea ajoissa,
ennen kuin
kuormitus kasvaa
liian suureksi.**

Wisdomyoga tukee
hermoston
tasapainoa,
elinvoimaa ja kehon
liikkuvuutta
sekä vahvistaa
tasapainoista keho-
mieli-yhteyttä
arjessa.

**Ei suorittamista.
Ei pakkoa.
Vain kehon oma
viisaus.**



Wisdomyoga
www.wisdomyoga.fi



WISDOMYOGA® SOPII SINULLE, JOKA:

- haluat ylläpitää elinvoimaa ja tasapainoa
- tunnistat kuormituksen merkit ajoissa
- kaipaavat hermostoa rauhoittavaa joogaa
- arvostat lempeää, kehollista lähestymistä

Wisdomyoga®- jäsenyys 19 € / kk – ei sitoutumispakkoa

- ✓ hermostoa rauhoittava joogapolku
- ✓ liikkuvuus ja selän hyvinvointi
- ✓ stressin säätely ja elinvoiman tukeminen
- ✓ oma tahti, oma rytmi
- ✓ mobiilikäyttö
- ✓ yhteisön tuki

ALOITA LEMPEÄSTI

SKANNAA QR-KOODI
JA ALOITA WISDOMYOGA SILLOIN,
KUN SE TUNTUU SINULLE OIKEALTA.
EI SITOUTUMISPAKKOJA.
OMA TAHTI.



www.wisdomyoga.fi

