



TERVETULOA LIVE -JOOGATUNNILLE

- Irtautumaan arjen kiireistä, rentoutumaan omalle matollesi

Kiitos, että haluat osallistua live-joogatunnilleni. Tunti järjestetään ilmaisen Zoom applikaation kautta.

Maksettuasi tunnin hinnan, laita viesti osoitteeseen kattoivonen@hotmail.com lähetän sinulle paluupostissa linkin palveluun. Suorita maksu edellisenä päivänä, ennen tunnin alkua.

Jos olet ostanut 10x tai 5x kuukausikortin (voimassaoleva), laita päivämäärä korttiisi, jolloin osallistut tunnille, lähetä siitä kuva minulle: kattoivonen@hotmail.com tai 040 756 4700.

Tunnin hinta on 7 eur/kerta, sis. Alv 10%

Maksu: NORDEA FI70 11855000 149454

Nimi: Katja Toivonen

Viesti: Jooga päivämäärä aika

Voit tulla Zoomiin suoraan linkkiä painamalla, ja zoom opastaa sinut lataamaan palvelun tai voit ladata ohjelman etukäteen joko app storesta, google play –storesta tai osoitteesta zoom.us. Varaa hieman aikaa Zoomin avaamiseen ennen tunnin alkua.

Muutama vinkki osallistumiseen (ei pakollisia). Voit kokeilla, jos otat kuvan esimerkiksi läppärille ja äänen kännykän kautta eli avaat Zoomin molempiin laitteisiin, tai vaihtoehtoisesti vain läppärille/padille (virransäätötila pois päältä).

Oma joogatilasi:

Luo oma joogastudiosi siirtämällä tavaroita joogamaton/alustan alta syrjään (esim. lasten lelut). Ota itsellesi tyyny/jä, viltit ja vesipullo. Tunnelmaa luodaksesi voit laittaa kynttilän palamaan, (turvalliseen paikkaan), taustalle rentotuttavaa musiikkia soimaan. Jos käytät Spotify musiikkia, voit hakea nimelläni JOOGA-soittolistani.

Kiitos osallistumisestasi ja toimintani tukemisesta - Katja 