

– Kun liikunnasta tulee elämäntapa, ei enää ”harrasta” liikuntaa.

– Kävin joogaopettaja-koulutuksen oppiakseni kaikkien joogaliikkeiden terveysperusteet. Sen jälkeen joogatessani olen aina ajatellut, mitä mikäkin liike tekee ihmiselle. Kehotan kaikkia käymään joogassa oppiakseen.



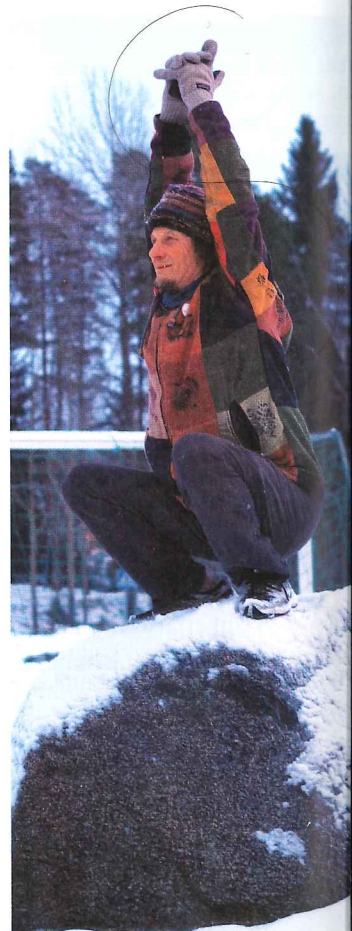
Yhdessä tekeminen on mukavaa.



Mikä vain voi toimia apuvälineenä kunnan kohotuksessa. Luovuutta kehiin!



Selän rentoutusta voi tehdä parin kanssa. Anne-Maria Melkko on Seppo Pennasella kaverina.



Kunnoita kehoasi, se on temppu.