

Saarijärven Joogaopisto

Joogakurssi 71: 18.-21.12.2018

Kurssin nimi: Satyanandajooga ja jooganidra

Ohjaajat: Mayank Jain ja Jorma Rusanen

	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7.30		Aamuharjoitus (asana ja pranayama)	Aamuharjoitus (asana ja pranayama)	
9.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
10.00		Luento ja harjoitus (Pawanmuktasana-sarja I, pranayama, jooganidra)	Luento ja harjoitus (Pawanmuktasana-sarja I, pranayama, jooganidra)	Kotiharjoitus, kysymykset, kurssin päättäminen
12.00				12.00 Lounas Hyvää kotimatkaa!
13.00		Lounas	Lounas	
15.30		Luento ja harjoitus (jooganidra)	Luento ja harjoitus	
18.00	Kurssin aloitus, johdatus ja harjoitus (OM-chanting, jooganidra)	Päivällinen	Päivällinen	
18.30			Sauna (ensimmäinen vuoro)	
19.00	Päivällinen			
19.30			Sauna (toinen vuoro)	
20.30		OM-chanting		
21.00			OM-chanting	
21.30	Illan rauha	Illan rauha	Illan rauha	

Pawanmuktasana-sarja on niveliä hoitava joogasarja. Pranayama-aiheesta esitellään Hengityksen osat, jooginen hengitys, kapalabhati, bhastrika ja nadi shodhana.