

TALVIPÄIVÄT 8.-10.3.2019 SEINÄJOELLA

"Elän, hengitän...olen vapaa"

Perjantai 8.3.2019

- 17.00 Saapuminen ja majoittuminen
18.00 Päivällinen
19.00 Avauspuheenvuorot
• Hotellin edustaja
• Joogaliiton puheenjohtaja **Jorma Rusanen**
• Seinäjoen Seudun Joogayhdistys ry, puheenjohtaja **Riitta Kiskola**
19.40 Yhdistysten tapaaminen ja valtakirjojen tarkastus

Lauantai 9.3.2019

- 07.15–8.30 Aamujoogat, **Tiina Mäki-Kojola**, jooganopettaja SJL ja Ilon ja hiljaisuuden tanssituokio **Marita Laaksonen**, tanssinohjaaja, jooganopettaja SJL
09.00 Aamiainen
10.00 Vuosikokous
12.30 Lounas
14.00 Luento *Elämisen vapaus ja merkityksellisyys*, **Iida Mäkikallio**, tunnetaito- ja vuorovaikutusvalmentaja
16.15–17.45 Teemaan liittyviä työpajoja;
• Työpaja 1, *Ilon ja hiljaisuuden tanssituokio* **Marita Laaksonen**, tanssinohjaaja, jooganopettaja SJL
• Työpaja 2, *Ääni sielun tanssia kehossa*, **Hilkka-Liisa Vuori**, MuT, pedagogi
18.00 Päivällinen
19.00 Iltaohjelma

Sunnuntai 10.3.2019

- 07.30–8.45 Aamujoogat, **Sinikka Tala**, jooganopettaja SJL ja **Heidi Mehtonen**, jooganopettaja SJL
09.00–10.00 Aamupala
10.00 Luento *Pranayamaharjoituksen terveystieteellisistä – klassinen ja tieteellinen näkökulma*
Antti Heikinheimo, laamanni, jooganopettaja SJL
12.00 Päätössanat Joogaliiton puheenjohtaja
12.30 Lounas

Hinnat ja ilmoittautuminen:

Päiväkävijä lauantai ja sunnuntai
120 euroa/henkilö
Päiväkävijä lauantai 80 e/henkilö
– Hinta sisältää osallistumismaksun, ohjelman sekä aamiaisen, lounaan ja päivällisen lauantaina.
Päiväkävijä sunnuntai 50 e/henkilö
– Hinta sisältää osallistumismaksun, ohjelman sekä aamiaisen ja lounaan.

Majoituksen hinta 2hh on 230 euroa/henkilö
Majoituksen hinta 1hh on 300 euro/henkilö

– Hinnat sisältävät osallistumismaksun, ohjelman, valitun majoituksen ja seuraavat ateriat: perjantai-illan päivällisen, lauantain aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä sunnuntain aamiaisen ja lounaan.

Majoituksia on rajoitettu määrä. Sitovat ilmoittautumiset 31.1.2019 mennessä.

Tiedustelut ja varaukset: Suomen Joogaopisto, opisto@joogaliitto.fi puh. (014) 421 670.

Lisätietoa Hotelli Sorsanpesä www.sorsanpesa.fi

Tervetuloa Suomen Joogaliiton Talvipäiville ja vuosikokoukseen!