

Olemisen auvoa joogasta 8.-11.4.2019

Ohjaajina Pirkko Talja ja Inka Asikainen

Alustava ohjelma

Ma 8.4.

18.00 Illallinen

19.00 Kurssin avaus

Pieni iltajoogaharjoitus

Ti 9.4.

08.00 Herättävä harjoitus

09.00 Aamiainen

10.00 Alustus ja keskustelua (Mitä jooga on, joogan ihmiskuva)

12.15 Harjoitus (liike & hengitys, ääni)

13.00 Lounas

14.15 Koskiretki. Metsäjoogaa?

16.30 Harjoitus

18.00 Illallinen

19.00 Sauna

20.30 Pieni rentoutumis- ja hiljentymisharjoitus

Ke 10.4.

- 08.00 Herättävä harjoitus
- 09.00 Aamiainen
- 10.00 Alustus ja keskustelua (Joogan eettiset arvot 8-osaisessa joogatiessä)
- 11.30 Happihyppy
- 12.00 Harjoitus (hengitys, meditaatio)
- 13.00 Lounas
- 14.00 Ulkoilua
- 15.30 Alustus ja keskustelua (Joogan esteet ja kuinka ne voitetaan)
- 16.30 Harjoitus
- 18.00 illallinen
- 19.00 Yhdessäoloa, keskustelua, illanviettoa
- 20.30 Rentoutumis- ja hiljentymisharjoitus

To 11.4.

- 7.30 Karmajooga / pakkaaminen
- 8.30 Aamiainen
- 9.30 Jooga omaan arkeen. Mitä jäi reppuun kotiin vietäväksi. Sana on vapaa.
- 10.30 Harjoitus
- 12.00 Lähtölounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!