

Alustava ohjelma

Hengitys ja elämän voima

3. – 5.5.2019

Ohjaajat: Leena Karmakallio ja Jani Manninen, jooganopettajat SJL

Perjantai 3.5.

- Klo 18 päivällinen
- Klo 19 tutustuminen, toiveet, odotukset
- Klo 20 Jani: harjoitus ja vuorosierainhengitys; muutama joogafilosofinen ajatelma teemasta
- Klo 21 Leena: lyhyt iltalepo: iRest jooganidra

Lauantai 4.5.

- Klo 7 aamun toimia ja netikannun käyttöä
- Klo 7.30 Jani: harjoitus, sisältää rintarankaa avaavia asanoita
- Klo 9 aamiainen
- Klo 10 Leena: hengityksen anatomiaa, fysiologiaa ja työpaja
- Klo 13 lounas
- Klo 14.30 kävelymeditaatio
- Klo 15 Leena: hengityksen anatomiaa, fysiologiaa ja työpaja
- Klo 18 päivällinen
- Klo 19 sauna

Sunnuntai 5.5. Täydennetään jo opittua ja harjoitus

- Klo 7 aamun toimia ja netikannun käyttöä
- Klo 7.30 Leena: aamun hienovarainen harjoitus
- Klo 9 aamiainen
- Klo 10 Jani: yhteenveto ja asanaharjoitus, loppumeditaatio
- Klo 12 lähtölounas

Jos sinulla on netikannu, otathan sen mukaan. Ei tarvitse ostaa, Leenalla on 10 netikannua!