

Joogamatolta kohti itsetuntemusta ja elämän haasteita
ma 29.7.-1.8.2019

Joogaharjoitus ja meditaatio ohjaavat meitä sisäiseen kuunteluun ja oman ruumiin viisauden tutkimiseen. Ryhmässä voimme tarkastella sosiaalisia roolejamme, tavoitteitamme ja polkua, jota haluamme vahvistaa elämässämme. Rauhallinen yhdessäolo, toiminnallinen ryhmätyö ja luonnon läheisyys luovat puitteet itsetuntemuksen lisääntymiselle ja antavat virikkeitä ja voimia kohtaamaan uusia haasteita. Tämä kesäkurssi sopii sekä aloittelijoille että jo omassa harjoituksessa edenneille.

Ohjaajat: Jani Manninen ja Taina Turunen, SJL

Kurssiohjelma

Ma	17.00	Saapuminen opistolle
	18.00	Päivällinen
	19.30	Iltaharjoitus, Jani Manninen
Ti	7.30	Aamuharjoitus, Jani Manninen
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento + ryhmätyö, Taina Turunen
	13.00	Lounas
		vapaata aikaa, ulkoilua
	15.30	Ryhmätyön purku
	16.30	Joogaharjoitus, Jani Manninen
Ke	18.00	Päivällinen
	7.30	Aamuharjoitus, Taina Turunen
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento / ryhmätyö, Taina Turunen
	13.00	Lounas
		vapaata aikaa, ulkoilua
	15.30	Ryhmätyön purku
	16.30	Joogaharjoitus ja sointukylpy, Jani Manninen
18.00	Päivällinen	
To	19.00	Sauna
	7.30	Aamuharjoitus, Jani Manninen
	9.00	Aamiainen
	10.00	Luento, Taina Turunen
	12.00	Karmajooga

Hyvää kotimatkaa!