

Pranayama -silta sisäiseen joogaan

Joogaopisto, Saarijärvi, 7.-10.9.2019

Ohjaajat: Antti Heikinheimo ja Jorma Rusanen, joogaopettajat SJL®

Lauantai

- 18.00 Illallinen
- 19.00 Kurssin aloitus, tarkoitus, tavoitteet ja harjoitus

Sunnuntai

- 07.00 Aamuharjoitus: Asana, Pranayama ja Meditaatio
- 09.00 Aamiainen
- 10.00 Luento: Istuma-asento, hengitysjärjestelmä ja hengitystavat
- 11.30 Työpaja: Kapalabhati ja Ujjayi
- 13.00 Lounas
- 16.00 Joogaharjoitus
- 18.00 Illallinen
- 19.00 Harjoitus ja keskustelu

Maanantai

- 07.00 Aamuharjoitus: Asana, Pranayama ja Meditaatio
- 09.00 Aamiainen
- 10.00 Luento: Kriyat, Bandhat, Mudrat ja Pranayama
- 11.30 Työpaja: Vuorosierainhengitys
- 13.00 Lounas
- 16.00 Joogaharjoitus
- 18.00 Illallinen
- 19.00 Savusauna

Tiistai

- 07.00 Aamuharjoitus: Asana, Pranayama ja Meditaatio
- 09.00 Aamiainen
- 10.30 Työpaja ja kurssin päätös
- 12.00 Lähtölounas