

## **Jooga. Tienviittoja – Gérard Blitzin opetuksen ydin, 2 vrk**

**pe 20.9.- su 22.9.2019**

ohjaajat: Sinikka Tala ja Tuuli Tiihonen, jooganopettajat SJL®

### **Ohjelma:**

**pe 20.9**

18.00 päivällinen

19.00 kurssin avaus: Joogan tie, harjoitus

**la 21.9.**

7.30 harjoitus

8.15 aamiainen

9.30 luento: Keino on hathajooga, ohjeita asanaharjoitukseen

harjoitus

13 lounas

15.30 luento: Patanjalin Joogasutra ohjaa harjoitusta

harjoitus

18.00 päivällinen

sauna

**su 22.9.**

7.30 harjoitus

9.00 aamiainen

karmajooga

10.15 luento: Tietoinen läsnäolo harjoituksessa, eväitä omaan harjoitukseen

tuolijooga

12.00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!