

Mainiot metodit arjen auvoksi, 29.7.–1.8.2021, ohjaajat: Vasistha ja Jorma Rusanen jooganopettaja SJL®

Torstai

18.00 Illallinen

19.30 Kurssin aloitus, johdatus arjen auvon haitekkiin ja yrmistelemätön iltaharjoitus

21.30 Kesäillan jälkeen tulee yö

Perjantai

7.30 Aamuharjoitus

8.30 Hengitysharjoituksia oikeasti

9.00 Aamiainen

10.00 Arjen auvon epäsuorat metodit & koetteet

13.00 Lounas

15.00 Praktiikka kehittyä kelvolla poljennolla

18.00 Illallinen

19.30 - 21.00 Joogan sykehdyttävä systemaattisuus – konkreettisia käytäntöjä kaikille eli epäsuorien ja suorien metodien ymmärretyksi saattaminen

Lauantai

7.30 Aamuharjoitus

8.30 Hengitysharjoituksia tuimalla tarkkuudella

9.00 Aamiainen

10.00 Arjen auvon suorien metodien jylheä katsanto ja tomera koetus

13.00 Lounas

15.00 Käytäntöjen poljento sen kuin tiivistyy

18.00 Illallinen

18.30 - 19.45 Ensimmäinen saunavuoro

19.45 - 21.00 Toinen saunavuoro

21.00 Viilennykseksi kelpo kooste tekemisten taustaksi

n. 21.30 – Kolmas saunavuoro savusaunan tuoksua halajavien sielujen illan ratoksi

Sunnuntai

7.30 Joogaharjoitus

8.30 Hengitysharjoituksia vieläkin tarkentaen

9.00 Aamiainen

10.00 - n. 11.30 Kurssin yhteenveto & instant arjen auvo

12.00 Lounas