

Jooga ja jooganidra pe.-su. 25.-27.2.2022

Ulla-Maija Rönkä ja Jorma Rusanen jooganopettajat SJL®

Kurssiin liittyy olennaisena osana hiljentyminen. Kurssilaiset laskeutuvat vähitellen puhumattomuuteen, joka alkaa tulopäivänä kurssin esittelyn jälkeen ja päättyy lähtöpäivänä ennen lounasta. Voit myös, mikäli niin haluat noudattaa hiljaisuutta koko kurssinajan.

Voit, tarvittaessa, varata kahdenkeskisen keskusteluajan ohjaajan kanssa.

Pe. 25.2.

klo.18. illallinen

klo.19-21 kurssin esittely ja rauhoittava iltajooga

La. 26.2.

klo.7.30 virkistävä aamujooga

klo. 9 aamiainen

klo.10 alustus aiheesta jooganidra

johdatus hengityksen helppouteen ja jooganidra

klo.13 lounas

klo.15 luento ja harjoituksia liittyen hengitykseen

klo.17.15 jooganidra

klo.18 illallinen

klo.19 sauna

klo.20.30 iltaharjoitus

Su.27.2

klo. 7.30 aamujooga

klo. 9 aamiainen, karmajooga ja kirjallinen kurssipalaute

klo.10.30 joogaharjoitus ja jooganidra

klo. 12 lounas

Olet lämpimästi tervetullut kurssille.

Ulla-Maija ja Jorma