

JOOGA - HYVINVOINNIN LÄHDE

Viikonloppukurssi Joogaopistolla **pe 5.11.- su 7.11.2021**
Ohjaajat Selina Kuittinen Joogaopettaja SJL, kipulääkäri, joogaterapeutti
Taina Turunen Joogaopettaja SJL, fysioterapeutti, työohjaaja

Joogaharjoitus ohjaa meitä sisäiseen tilaamme ja hyvinvointimme tutkimiseen. Jooga on itsetuntemuksen tie ja sisäisen viisauden etsintää. Tutkimusmatkalle ovat tervetulleita sekä vasta-alkajat, että pitkäaikaiset joogatiellä kulkijat. Joogaharjoitusten välillä teemme luovia harjoituksia luottamuksen ja itsetuntemuksen lisäämiseksi. Yhdessä pohdimme itsehoitoa ja kivun olemusta ja vahvistamme sisäisiä voimavarojamme, omalla matkallamme.

ALUSTAVA OHJELMA

PE

- 18.00 PÄIVÄLLINEN
- 19.15 TUTUSTUMISTA, TAVOITTEITA
- 20.15 JOOGAHARJOITUS (45–60 min)
Joogasali

LA

- 7.30 AAMUHARJOITUS Joogasali
- 9.00 AAMIAINEN
- 10.00 LUENTO "JOOGA LISÄÄ HYVINVOINTIA" Alasali
KESKUSTELUA
TOIMINNALLISIA JA LÄSNÄOLON HARJOITUKSIA Alasali
JOOGAHARJOITUS - tuen käyttäminen, tuen vastaanottaminen Joogasali
- 13.00 LOUNAS
- 15.00 JOOGAHARJOITUS (1.5 h)
- 16.45 RYHMÄTOIMINTA JATKUU
Alustuksia, jaettua kokemusta, keskustelua, toiminnallisia harjoituksia Alasali
- 18.00 PÄIVÄLLINEN
Saunailta
Rentoutusharjoitus

SU

- Omaa harjoitusta ja pakkaamista, karmajoogaa huoneen siivoamiseksi
- 8.00 AAMIAINEN
- 9.00 Tässä ollaan! Palautetta, omaa arviointia ja yhteistä keskustelua Alasali
- 10.30 JOOGAHARJOITUS
- 12.00 LOUNAS ennen KOTIMATKAA



8.10.2021 päivitys