

Joogaliiton jäsenyhdistysten ja hallituksen viikonloppukurssi
18.-20.11.2022

Jooga ja hyvinvointi

Perjantai 18.11.

18.00	Päivällinen
19.00	Kurssin avaus
20.15–21.15	Joogaharjoitus, Ritva Ylönen

Lauantai 19.11.

7.30–8.45	Joogaharjoitus, Irene Pakkanen
9.00	Aamiainen
10.00–11.00	Puheenjohtaja Minna Lahdenperän terveiset ajankohtaisista asioista Suomen Joogaliiton uusi strategia, Marjatta Lairio
11.00–13.00	Workshop: Yhdistyksen viestintä - osaammeko käyttää välineitä? Thua Aalto - mainokset ja esitteet helposti kuntoon Canva-ohjelmalla (voit ottaa oman tietokoneen/tabletin mukaan harjoituksia varten)
13.00	Lounas
15–15.30	Jäsenyhdistysten kyselytuloksien esittely
15.30	Workshop: Alexander-tekniikka, Aino Klippel - tutkittua tietoa, käytännön kokemuksia ja joogaharjoitukseen soveltamista
18.00	Päivällinen
19.30–20.30	Tuolijooga, Susanna Ryytänen

Sunnuntai 20.11.

7.30–8.45	Joogaharjoitus, Sirpa Immonen
8.45	Aamiainen
9.45–10.30	Jooganopettajien hyvinvointi, Ritva Ylönen ja Helena Turja - tukea työnohjauksen tapaan
10.30–11.30	Päivien yhteenveto
11.30	Karmajooga
12.00	Lounas