

OHJELMA 2.-5.6.2023, Joogan harjoittamisen perusteet ja periaatteet

Tarja Haapala, jooganopettaja SJL ja Heidi Höök-Mustamäki, jooganopettaja SJL

Tuloilta 2.6. perjantai

18.00 Illallinen

19.00 Kurssin avaus ja tavoitteet, Tarja

Joogaharjoitus, Heidi

lauantai 3.6.

7.30 Aamuharjoitus, Tarja

8.30 Aamiainen

10.00-11.30 Luento: Joogaharjoituksen perusteet, selkärangan toiminta, Tarja

12.00-13.00 Joogan historiaa lyhyesti, Heidi

13.00 Lounas

15.00 Luento: Asana, Pranayama, Dhyana, dynaaminen/staattinen, stira/sukha, Heidi

16.00 Joogaharjoitus, Tarja

18.00 Päivällinen

19.00 Savusauna

sunnuntai 4.6.2023

7.30 Aamuharjoitus, Heidi

8.30 Aamiainen

10.00 Joogaharjoituksen perusteet, hengitys, Tarja

11.30 Mitä jooga on? Mielen hiljentymisen, Heidi

13.00 Lounas

14.00 Ulkoilua/lepoa

16.00-18.00 Joogaharjoitus, Heidi

18.00 Päivällinen

19.00 Työpaja, kysymyksiä joogaharjoituksistamme

20.00 Rentoutus/meditaatio, Tarja

maanantai, lähtöpäivä 5.6.

7.30 Karmajooga

8.30 Aamiainen

9.30 Luento: Joogafilosofia, 8-portaan tie, Heidi

10.00 Kurssin päätös

10.15 Joogaharjoitus, Tarja

12.00 Lounas