

KURSSIOHJELMA

Sello, jooga ja luontoyhteys

25.5. – 28.5.2023

25.5 torstaina

Päivällisen jälkeen, tapaaminen joogasalissa.

Rauhoittuminen joogamatolla:

Sellon soittoa kuunnellen /Heini.

Tutustumisen ja kuulumiset.

26.5 perjantai

8.00 lempeä aamujooga/Heini

9.00 aamiainen

10.00 Elämän vuodenajat, missä olemme nyt? Keskustelua.

11.30 Joogaharjoitus ennen lounasta rannassa/laiturilla Kristiina

13.00 lounas

Jonka jälkeen kokoonnumme ulos ja suuntaamme prana-polulle ja teemme luontoyhteysharjoituksen

18.00 päivällinen

19.00 sellomusiikkia

27.5. lauantai

8.00 lempeä aamujooga/ Kristiina

9.00 aamiainen

10.00 luonnon ja joogan hyvinvointivaikutusten yhtymäkohtia/keskustelua.

11.30 Joogaharjoitus koskella/ Kristiina

13.00 lounas

Jonka jälkeen kokoonnumme ulos, metsäjooga yhdessä sovitussa paikassa.

18.00 päivällinen

19.00 savusauna

28.5. sunnuntai

7.30 karmajooga

8.30 aamiainen

Jonka jälkeen joogasalissa:

Sellojoogaa/ Heini

Fiilikset ja keskustelua, ennen

12.00 lähtö lounasta.