

Joogaretriitti to.-su. 27.-30.7.2023

Ohjaajina Jorma Rusanen ja Ulla-Maija Rönkä

Kurssiin liittyy olennaisena osana hiljentyminen.
Voit myös, mikäli niin haluat, noudattaa hiljaisuutta koko kurssin ajan.

To. 27.7.

klo.18. illallinen

klo.19-21 kurssin esittely ja rauhoittava iltajooga

Pe. 28.7

klo.7.30 aamujooga

klo. 9 aamiainen

klo.10 luento J ja harjoituksia liittyen luennon aiheisiin: hengitys, bandhat ja mudrat

klo.13 lounas

klo.15 Meditaatiokävely ulkona

klo.16 Alustus aiheeseen jooganidra J, joogaharjoitus ja jooganidra

klo.18 illallinen

klo. 20 iltajooga

La. 29.7.

klo.7.30 aamujooga

klo. 9 aamiainen

klo.10 joogaa ulkoillen pranapolulla, hengitellen ja virkistyen

klo.13 lounas

klo.15 joogaharjoitus liittyen hengitykseen, bandhoihin ja mudriin

klo.17. jooganidra

klo.18 illallinen

klo.19 sauna

Su.30.7

klo. 7.00 aamujooga

klo. 8.30 aamiainen, karmajooga ja kirjallinen kurssipalaute

klo.10.30 joogaharjoitus

klo. 12 lounas

Olet lämpimästi tervetullut kurssille.

Jorma ja Ulla-Maija