

Tervetuloa viettämään syksyistä joogaviikonloppua joogaopistolla!

Yhteisen viikonlopun aikana pyrimme luomaan tilaa kuuntelulle ja antamaan mahdollisuuden syventyä läsnäolon harjoitteluun niin joogaharjoitusten kuin luovien työkentelymenetelmien avulla. Kurssin aikana voit kuunnella kehoasi ja tarpeitasi, ja osallistua sellaisiin osioihin, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Halutessasi voit jakaa kokemuksiasi muiden osallistujien kanssa. Alla alustava ohjelma.

Toivotamme sinulle antoisaa ja läsnäolevaa viikonloppua!

Lämpimin terveisin,

Satu ja Ilkka

JOOGAN LUOVA TILA 29.9.-01.10.2023

Ohjaajat: Satu Bethell ja Ilkka Harjola, Jooganopettajat SJL®

PÄIVÄOHJELMA

Perjantai 29.9.2023:

- **Klo 18:00 - 19:00:** Tervetuliaisillallinen
- **Klo 19:30 - 21:00:** Aloituseditaatio ja lyhyt joogaharjoitus, jonka aikana keskitymme kuuntelemaan hengitystämme ja pyrimme saapumaan tähän hetkeen.

Lauantai 30.9.2023:

- **Klo 08:00 - 09:00:** Aamujooga Ilkan johdolla.
- **Klo 09:00 - 10:00:** Keskittyminen aamiaiseen.
- **Klo 10:00 - 11:45:** Satu opastaa mielen tietoiseen herättämiseen ja läsnäoloon luovien työskentelymenetelmien avulla.
- **Klo 12:00 - 15:00:** Lounas ja vapaa-aikaa. Voit käyttää tätä aikaa rentoutumiseen, luonnossa kävelyyn tai keskusteluun muiden osallistujien kanssa.
- **Klo 15:00 - 16:30:** Kehon kuunteleminen ja käyttäminen ilmaisuvälineenä harjoituksessa. Lempeä joogaharjoitus Sadun ohjauksessa.
- **Klo 16:45 - 17:00:** Teetauko.
- **Klo 17:00 - 17:45:** Ilkka johdattaa meidät kävelyeditaatioon luonnossa.
- **Klo 18:00 - 19:00:** Maittava illallinen.
- **Klo 19:30 - 21:00:** Pientä iltaohjelmaa Karin ja Ilkan säestyksellä. Mahdollisuus jakaa päivän kokemuksia toisten kanssa.

Sunnuntai 1.9.2023:

- **Klo 07:30 - 08:30:** Aamujooga Ilkan johdolla.
- **Klo 08:30 - 09:30:** Virkistävä aamiainen.
- **Klo 10:00 - 11:30:** Luovaa työskentelyä itsenäisesti ja pienryhmissä jakaen Sadun johdatuksella.
- **Klo 12:00 - 13:00:** Päätöslounas ja kotiinlähtö.