

Jooga ja naisen seksuaalisuus

Ohjaajat:

Jenny Söderström, Jooganopettaja SJL®, fysioterapeutti ja Heidi Ristseppä
Jooganopettaja SJL®, KM. Molemmat ovat seksuaalineuvoja ja joogaterapeutteja.

Maanantai 17.6

18.00 illallinen

19.00 kurssin avaus

Tiistai 18.6

8.00 Lempeän virtaava aamuharjoitus

9.00 aamiainen

10.00 workshop

13.00 lounas

15.30 workshop jatkuu

18.00 illallinen

19.00 sharing-piiri

Keskiviikko 19.6

8.00 Lempeän virtaava aamuharjoitus

9.00 aamiainen

10.00 workshop

13.00 lounas

15.30 workshop jatkuu

18.00 illallinen

19.00 sauna ja sharing- piiri

Torstai 20.6

8.00 lempeän virtaava harjoitus

8.30 aamiainen

9.30 workshop

12.00 lounas ja kotiin

Kurssin teemoina ovat mm.

*lantionpohjan merkitys naiselle fyysisesti ja energeettisesti

*vapaus tuntea!

*itsemyötätunnon supervoima

*nautinto jokanaisoikeutena

*suorittamisesta luovuuteen – feminiinienergian herätys hellittämisen kautta