

Joogakurssi miehille

to 23.5. – su 26.5.2024, 3 vrk

Ohjaajat: Raine Järvinen ja Samuli Nikkanen, jooganopettajat SJL®

OHJELMA

Torstai 23.5.

18.00 Päivällinen

19.00 Kurssin avaus ja esittäytyminen

20.00 Rentouttava harjoitus

Perjantai 24.5.

8.00 Aamuharjoitus

9.00 Aamiainen

10.00 Alustus ja keskustelu: Joogan historia ja joogasutra harjoituksen viitekehyksenä sekä miten jooga eroa kuntoliikunnasta

11.00 Alustus ja keskustelu: rentoutuminen ja merkitys terveyteen, harjoituksia

13.00 Lounas ja ulkoilua

16.00 Joogaharjoitus

18.00 Päivällinen

20.00 Syvärentoutuminen

Lauantaina 25.5.

8.00 Aamuharjoitus

9.00 Aamiainen

10.00 Alustus ja keskustelu: Eilisen päivän kokemukset.

Hengityksestä yleistä ja miten hengitys tukee harjoitusta sekä parantaa kehotietoisuutta sekä miten hengitys rauhoittaa kehoa ja mieltä, harjoituksia liike hengityksen tukemana

13.00 Lounas ja ulkoilua

16.00 Joogaharjoitus

18.00 Päivällinen

20.00 Savusauna

Sunnuntai 26.5.

7.30 Aamuharjoitus

8.30 Aamiainen

Karmajooga

10.00 Joogaharjoitus ja loppukeskustelu

12.00 Lähtölounas

Kiitos ja hyvää kotimatkaa!