

Hellittämisen, avoimuuden ja myötätunnon joogaa, 3 vrk, 23.2.–26.2.2023

Tuula Helne ja Merja Tompuri, jooganopettajat SJL®

Kurssilla tutkaillaan kärsimyksestä vapautumista joogan sekä buddhalaisen filosofian ja meditaation keinoin. Miten voisimme hellittää egomme otteesta ja avautua toisillemme ja maailmalle?

klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Maanantai
7.30		Aamujooga (TH)	Aamujooga (MT)	Aamujooga (MT)
9.00		Aamiainen	Aamiainen	8.30: Aamiainen ja karmajooga
10.00		Virikepuhe ja meditaatioita (TH)	Virikepuhe ja meditaatioita (TH)	Meditaatioita ja keskustelua
13.00		Lounas ja vapaata aikaa	Lounas ja vapaata aikaa	12.00 Lähtölounas
15.00- 16.30		Jooga (MT)	Jooga (MT)	
17.00		RAIN-meditaatioita (MT)	Myötätuntomeditaatioita (MT)	
18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00	Kurssin avaus Iltajooga (TH)	Jooganidra (TH)	Sauna	