

Voimaa joogasta ja luonnosta

Suomen Joogaliitto ry:n Talvipäivät ja vuosikokous
14–16.3.2025 Hotelli Iso Valkeinen, Kuopio

Perjantai 14.3.

- 18.00 **PÄIVÄLLINEN**
19.00 **Avaussanat ja remonttiterveiset Joogaopistolta**
Suomen Joogaliitto ry, Kuopion seudun jooga ry, Hotelli Isovalkeinen
19.45 **Jäsenyhdistysten tapaaminen**
Valtakirjojen tarkastus, hallitus- ja puheenjohtajaehdokkaiden esittely
19.45 **Joogaharjoitus**

Lauantai 15.3.

- 07.00–10.00 **AAMIAINEN**
07.00–07.45 ja 08.00–08.45 **Aamujoogat**
(2 salia)
10.00 **Luonnon ja joogan hyvinvointivaikutuksista**
Anne Grönlund, luonnonsuojelun ylitarkastaja, biologi, Jooganopettaja SJL®
10.45 **Voimaannuttaako pranayama harjoituksessa ja arjessa**
Sirpa Immonen FT, TtM, Jooganopettaja SJL®
11.15 **IKIGAI – Merkityksellisyyden voima**
Hanna-Reetta Metsänheimo, suunnittelijaopettaja, Kuopion kansalaisopisto

- 12.30 **LOUNAS**
13.30 **Valtakirjojen tarkastus, arpojen myyntiä, joogakauppa auki**
13.50 **Päiväkahvi**
14.15 **Jooga ja vuodenajat**
Katjusa Leväniemi, Seasonal yogaopettaja
15.00 **Työpajaan/joogaan valmistautuminen, rinnakkaiset ohjelmat**
15.30 **Työpaja: Voimaannuttaako pranayama?** Sirpa Immonen
15.30 **Jooga: Jookoo savoksi**
Irene Pakkanen, FT, Jooganopettaja SJL®
17.00 **Vapaata**
18.00 **PÄIVÄLLINEN**
19.00 **Musiikkia, tulishow**
20.00–22.00 **Sauna ja avanto**

Sunnuntai 19.3.

- 07.00–10.00 **AAMIAINEN**
07.00–07.45 ja 08.00–08.45 **Aamujoogat**
(2 salia)
10.00 **SJL VUOSIKOKOUS JA PÄÄTÖSSANAT**
12.30 **LOUNAS ja uuden hallituksen järjestäytymiskokous**

HINNAT JA ILMOITTAUTUMINEN:

2 vrk majoituspaketti (pe-su)

2 hh/320€, 1 hh/400 €

Viikonlopun majoituspaketti sisältää:

- Ohjelman, valitun majoituksen, joogaharjoitukset, lauantaina musiikkia, tulishow, sauna ja avanto.
- Seuraavat ateriat: **pe** päivällinen noutopöydästä, **la**, aamiainen, lounasbuffet ja päivällinen noutopöydästä, **su** aamiainen ja lounasbuffet

Päiväpaketti (pe, la, su) 120 €

- 2 x päivällinen noutopöydästä, 2 x aamiainen, 2 x lounasbuffet

Päiväpaketti (la) 80 €

- Aamiainen, 2 x lounasbuffet, päivällinen noutopöydästä, iltaohjelma

Päiväpaketti (su) 50 €

- Aamiainen, lounasbuffet

Hotelli IsoValkeista ympäröivä luonto tarjoaa hyvät ja monipuoliset ulkoilumahdollisuudet. **Sitova ilmoittautuminen** Talvipäiville ja vuosikokoukseen **31.1.2025 mennessä!** Tiedustelut ja varaukset ainoastaan Suomen Joogaopiston kautta, opisto@joogaliitto.fi tai puh. **040 577 8682**. Ilmoitathan myös mahdolliset ruokarajoitteesi varauksesi yhteydessä.

Tervetuloa!