

Kohti olemisen tilaa joogassa ja arjessa

Suomen Joogaliitto ry:n Talvipäivät ja vuosikokous
13.–15.03.2026 Lappeenranta Sokos Hotelli Lappee

Perjantai 13.3.

16.00 **ILMOITTAUTUMINEN JA MAJOITTUMINEN**

18.00 **ILLALLINEN**

19.00 **Avaussanat**

Suomen Joogaliitto ry, Lappeenrannan jooga ry, Hotelli Lappee Jäsenyhdistysten tapaaminen, valtakirjojen tarkastus, hallitusehdokkaiden esittely

19.45 **Joogaharjoitus**

Lauantai 14.3.

07.00–10.00 **AAMIAINEN**

07.00–07.45 ja 08.00–08.45 **Aamujoogat**
(2 salia)

10.00–11.00 **Miten jooga oikeastaan toimii?**

Matti Rautaniemi

Mikä on joogan päämäärä ja miten joogan menetelmät vievät meitä sitä kohti? Joogaharjoitusten ja joogafilosofian suhde?

Voiko jooga olla muutakin kuin rentoutumiskeino? Voisiko joogassa olla kyse oman itsemme ja koko todellisuuden asteittaisesta muutoksesta?

11.15 **Transformaatio – sisäinen matka,**
Mari Kurvi

Äänen parantava voima. Kuinka voim-

me äänen avulla vahvistaa tietoisuutta/läsnäoloa?

Äänienergiameditaatio

12.30 **LOUNAS**

13.30 **Valtakirjojen tarkastus, arpojen myyntiä,** joogakauppa auki

14.40–14.45 **Tuolijooga,** Eija Juvakka

14.45–16.00 **Kohti olemisen tilaa joogassa ja arjessa,** Merja Tompuri

16.15–17.15 **Työpajat:**

1. Lyhyt hiljentävä joogaharjoitus ja meditaatio (Merja Tompuri ja Tiina Vahteristo)

2. Yin-jooga harjoitus ja äänimaljat (Liisa Flykt)

18.00 **ILLALLINEN**

Noin 20.00 **Musiikkia:** Silla Pöyry ja Kinos Kvartetti

20.00–22.00 **Sauna**

Sunnuntai 15.3.

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 / 330€ / hlö, 1 hh / 440 € / hlö

Viikonlopun majoituspaketti sisältää:

- Ohjelman, valitun majoituksen, joogaharjoitukset, lauantaina musiikkia ja saunan
- Seuraavat ateriat: pe päivällinen noutopöydästä, la aamiainen, lounas ja päivällinen noutopöydästä, su aamiainen ja lounas noutopöydästä

1 vrk majoituspaketti (la-su)

2 hh / 160 € / hlö, 1 hh / 210 € / hlö

Viikonlopun majoituspaketti sisältää:

- Ohjelman, valitun majoituksen, joogaharjoitukset
- lauantaina musiikkia ja saunan
- Seuraavat ateriat: la lounas ja päivällinen noutopöydästä, su aamiainen ja lounas noutopöydästä

Päiväpaketti (pe, la, su) 160 €

- 2 x päivällinen, aamiainen ja lounas noutopöydästä
- Ohjelman ja joogaharjoitukset

Päiväpaketti (la) 95 €

- aamiainen, lounas ja päivällinen noutopöydästä
- Ohjelman ja joogaharjoitukset

Päiväpaketti (su) 50 €

- aamiainen ja lounas noutopöydästä

Sitova ilmoittautuminen Talvipäiville ja vuosikokoukseen **9.1.2026 mennessä!**

Tiedustelut ja varaukset ainoastaan Suomen Joogaliiton opiston kautta,

www.joogaliitto.fi/kurssikalenteri, s-posti opisto@joogaliitto.fi tai puh. **040 577 8682**.

Ilmoitathan myös mahdolliset ruokarajoitteesi varauksesi yhteydessä