

## JOOGATERAPIAYHDISTYKSEN JOOGAKOULU 21 – 22.10.2017

### JOOGA JA KIVUN HALLINTA

#### Lauantai

**Paikka:** Kutomotie 10 A, kerhotila 1.krs, 00380 Helsinki (Pitäjämäki, Tali)  
Bussilla pääsee Helsingin Kampista (14 ja 39) ja Elielin aukiolta (esim. 231,270)  
Valimotien pysäkille

- 9.30 Ilmoittautuminen
- 10.00 Avaus: puheenjohtaja Marja Vanhala
- 10.15 Luento ja keskustelu: Joogan soveltuvuus kroonisen kivun hoidossa kipulääkärin näkökulmasta. Selina Kuittinen
- 11.30 Joogaharjoitus, Pekka Tuomi
- 12.30 Lounas: Kasviskeitto, leipä ja juusto 7 euroa, tasaraha mukaan (tai omat eväät). Ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoita myös jos haluat keiton.
- 13.30 Luento ja keskustelu: Mielen rauhaa kivun keskellä? Marja Vanhala
- 14.45 Tuolijoogaharjoitus, Karin Sillander
- 15.30 Päivän päättäminen

#### Sunnuntai

**Paikka:** Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki, Munkkiniemi,

- 9.00 Ilmoittautuminen
- 9.30 Joogaharjoitus, Pirjo Paavilainen
- 11.15 Luento: Jooga synnytyksessä ja synnytyskivussa, Pirjo Paavilainen
- 12.15 Lounas (omat eväät)
- 13.15 Keskustelua, kysymyksiä päivien aiheista
- 14.15 Loppusanat ja päivien päätös

**Hinta:** Molemmat päivät 70 euroa (jäsenille 60 euroa), 1 päivä 45 euroa (jäsenille 40 euroa)

**Ilmoittautuminen:** 25.9. alkaen ja viimeistään 16.10 [outi.kuuliala@outlook.com](mailto:outi.kuuliala@outlook.com),  
puhelin 040 7533385

**Maksu:** Joogaterapiayhdistys ry, Nordea FI97 1372 3000 0325 91  
viitenumero 123123, eräpäivä 16.10.2017.

Huom! Ota mukaan oma joogamatto ja lämpimät vaatteet.