

VOIMAVAROJA JAKSAMISEEN TÄSSÄ AJASSA

Joogaterapiayhdistyksen joogakoulu 8. – 9.10.2022 Helsingissä

Lauantai 8.10. Voimaantumisen ja jaksamisen keinot erilaisten kriisien keskellä

09.30 Ilmoittautuminen

10.00 Avaus: puheenjohtaja Marja Vanhala

10.15 Joogaharjoitus: Outi Finni, jooganopettaja SJL®,

12.00 Lounastauko (omat eväät)

13.00 Luento: Outi Ruishalme, psykoterapeutti

14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivän aiheesta

14.45 Äänimaljarentoutus Jaana-Sofia Tengström, jooganopettaja SJL®,

15.30 Päivän päättäminen

Sunnuntai 9.10. Joogan keinoja rentoutumiseen ja voimaantumiseen

09.00 Ilmoittautuminen

09.30 Joogaharjoitus: Iia Lappalainen, jooganopettaja SJL®, fysioterapeutti ja joogaterapeutti

11.30 Lounastauko (omat eväät)

12.30 Luento: Iia Lappalainen

14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivän aiheista

15.00 Loppusanat ja päivien päätös

Mahdollisista muutoksista tietoa nettisivuillamme www.joogaterapiayhdistys.fi sekä yhdistyksen Facebook-sivulla.

Ilmoittautuminen ennakoon 18.9.2022 mennessä elisabet.pauligtonnes@gmail.com
Tiedustelut päivystyksen aikana perjantaisin alkaen 9.9.2022 klo 09.00 – 09.30
puh. (09) 637 573

Hinta: molemmat päivät 115 €, jäsenille 95 €, yksi päivä 70 €, jäsenille 60 €.

Maksu: Saat laskun sähköpostiisi. Laskutusta varten ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä oletko yhdistyksen jäsen. Jos et ole jäsen, anna myös postiosoitteesi.

Joogakoulu pidetään Rudolf Steiner-koululla Lehtikuusentie 6, Helsinki.
Paikalle pääsee raitiovaunu 10:llä, Kuusitien pysäkki, ja Mannerheimintietä kulkevilla busseilla.

Huom! Ota mukaan oma alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet ja esim. huopa loppuhiljentymistä varten.

TERVETULOA!