

JOOGA JA HENGITYS

Joogaterapiayhdistyksen joogakoulu 24. – 25.10.2020 Helsingissä

Lauantai 24.10. Hengityksen filosofia

- 9.30 Ilmoittautuminen
- 10.00 Avaus: puheenjohtaja Marja Vanhala
- 10.15 Joogaharjoitus: Annika Törn-Raiskila
- 12.15 Lounastauko (omat eväät)
- 13.15 Hengityksen filosofia: FT Petri Berndtson:
- 14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivän aiheista
- 15.30 Päivän päättäminen

Sunnuntai 25.10. Hengityskoulumenetelmä ja sen harjoitukset

- 9.00 Ilmoittautuminen
- 9.30 Hengitys ja mieli: psykologi, psykoterapeutti Minna Martin. Tutustutaan hengityskoulumenetelmään ja sen harjoituksiin. Harjoitukset tehdään yksilöharjoituksina ja mukana on hyvä olla oma joogamatto, pieni tyy ny ja peitto.
- 11.30 Lounastauko (omat eväät)
- 12.30 Edellinen aihe ja siihen liittyvät harjoitukset jatkuvat.
- 14.30 Keskustelua, kysymyksiä päivien aiheista
- 15.00 Loppusanat ja päivien päätös

Osallistujamäärä on rajoitettu poikkeustilanteen vuoksi 40 henkilöön, järjestäji-en lisäksi.

Ilmoittautuminen ennakoon 30.9.2020 mennessä
outi.kuuliala@outlook.com puh 040 753 3385.

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

Maksu joogaterapiayhdistys ry:n tilille FI97 1372 3000 0325 91, viitenumero 123 123, eräpäivä 19.10.2020.

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

Huom! Ota mukaan oma alusta ja mukavat lämpimät vaatteet.