

LAUANTAI 3.3.2018 LUENNOT

lisää luennoista joogafestival.fi/ohjelma/luennot

LA 3.3.	LUENTOSALI PARVI	LUENTOSALI KELLARI 1
10.30	Miten uskoa omaan intuitioon Karita Aaltonen	Radikaali itsehoiva - radikaali ilo Emilia Vasko-Kujala
11.30	Viihdy omassa arjessasi Noora Lintukangas	Jooga ja ilon metafysiikka Miska Käppi
12.30	Mindfulness - Miksi MBSR- menetelmän harjoittaminen vaikuttaa? Leena Pennanen	Ayurveda 101 Jessica Winderl 
13.30	Valoisaksi - ihmisen luova henkinen minä Tony Dunderfelt	Joogaharjoittelu ja interoseptiiviset aistit Malla Rautaparta
14.30	Nuku paremmin Pardaman Sharma Intian suurlähettilään Ms. Vani Raonin tervehdys	Mehupaasto - polku kehon ja mielen hyvinvointiin Monica Johans-Teerimäki
15.30	Ilon esteet ja niiden ylittäminen Janne Kontala	Ayurvedasta ratkaisuun kevään immuunihaasteisiin Ossi Viljakainen
16.30	Etsijän tie - mitä on olla ihminen Susanna Erätuli	Todellisuuden lukutaito Erkki Lehtiranta

LAUANTAI 3.3.2018 LUENNOT & NURKAN OHJELMA

LA 3.3.	LUENTOSALI KELLARI 2	NURKKA
10.00	Osallistava johdanto äänen voimaan Merja Valve	Lapsi- & vanhempi -jooga 4-5 -vuotiaille Inka Saini
11.00	Ajatusten avulla sisäiseen eheyteen Terttu Seppänen	Lapsi- & vanhempi -jooga 6-8 -vuotiaille Inka Saini
12.00	Finding the inner joy James Cormier 	Perhejooga Anne Släen
13.00	Menetelmät läsnäolevan elämänilon luomiseen Sari McGlenn	Lapsi & vanhempi -jooga yli 9-vuotiaille Inka Saini
14.00	Lempeyttä säätäjille Leena Siitonen	Erkkajooga Maria & Mikko Kapulainen
15.00	Palautuminen, läsnäolo ja läheisyys -työpaja Tuula Styrman	Falun Gong Li Qiangbing
16.00	Näin saavutat heräämisen Kim Katami	Muistijooga +50 Antti Sipinen



SUNNUNTAI 4.3.2018 LUENNOT

SU 4.3.	LUENTOSALI PARVI	LUENTOSALI KELLARI 1
10.30	Uskalla elää ja kukoistaa Kylli Kukk	10 myyttiä meditaatiosta Tony Dunderfelt
11.30	Mestareita tapaamassa Taavi Kassila	Ole itsellesi armollinen Eevi Minkkinen
12.30	Asanoiden anatomia Jutta Aalto	Ilo ymmärryksenä Tommi Kujala
13.30	Jooga ja ilo Måns Broo	Vaikeat tunteet selkeyden lähteenä Leena Pennanen
14.30	Sisäinen hehku Jaakko Halmetoja	ILO - tunne, tarve vai turhake Satu Bethell
15.30	Elinvoimainen mies + Moving Paint (tanssi) Teemu Syrjäjä	Onnellisuus on mahdollista Kelsang Lekmo
16.30	Löydä tie elämäniloon Mari Lämsä	Ayurvedan vuorokausirytm Mandip Kaur

SUNNUNTAI 4.3.2018 LUENNOT & NURKAN OHJELMA

SU 4.3.	LUENTOSALI KELLARI 2	NURKKA
10.00	Sahaja Yoga -musiikki ja meditaatio Kiureli Sammallahti	Lapsi & vanhempi -jooga 4-5-vuotiaille Inka Saini
11.00	Lightfulness - löydä keveys ja valo elämäsi Leena Maria Markkanen	Lapsi & vanhempi -jooga 6-8-vuotiaille Inka Saini
12.00	Vapaudu täydellisyys tavoittelusta Petri Hiissa	Perhejooga Anne Släen
13.00	Hiljaisuuden joogaa ja kristillistä meditaatiota Heli Harjunpää	Lapsi & vanhempi -jooga yli 9-vuotiaille Inka Saini
14.00	Herkkää voimaa Suvi Bowellan	Falung Gong Li Qiangbing
15.00	Supramentaalinen tila - joogan alkupiste Johanes Dragonoff	Sahaja Yoga -meditaatio Sahaja Yoga
16.00	Hoitava hengitys Marketta Manninen	Rumpumeditaatio Gabriela Aldana-Kekoni