







LAUANTAI 3.3.2018 TUTUSTUMISTUNNIT

LA 3.3	SALI 1 C-rappu, 4. krs	SALI 2 C-rappu, 4. krs	SALI 3 C-rappu, 4. krs
09.15	Yoga Wheel Nicole Betita 	Iyengarjoogaa, teemana kierrot Päivi Jokimies	Tao Yin by Yoga Nordic Anna Savinainen
10.30	ChiBall Suvi Hakala	Tiibetiläinen jooga Olli Erjanti	Terve selkä -jooga Paula Band
11.45	Kasvojooga Päivi Salminen 	Heartfulness, heart-based meditation Sonu Manglani	Mantrameditaatio Janne Kontala
13.00	HIYoga Ashtanga Tuuli Järvi	Naurujooga Henna Länsipää	Pää pystyyn! Keveyttä kireyden tilalle Päivi Nelimarkka
14.15	Vinyasa Yoga Flow Anaël Motola 	Sydämen ja tiedon joogaa Jenni Luodes	Hatha - Embodied Flow Style Katri Syvärinen
15.30	Free flowing Mesimarja Paatero	Raskausjooga Malla Rautaparta	Vijnana Heart Openings Jutta Niala
16.45	Avaa itsesi naurulle Mari Lämsä	Joogaa kristityille Rita Saari	Purna Yoga Essentials: Neck, Shoulders, Upper Back Nicola Moberg 

LA 3.3.	SALI 6 C-rappu 4. krs	SALI 7 C-rappu 4. krs	SALI 8 C-rappu 4. krs
09.30	Iloinen party Happy Jack Boken  HUOM. Alkaa jo klo 9.00!	Heartful Hatha Yoga - Lempeyden joogaa Kaisa Kärkkäinen	Kundaliinijoogan kipinä Shabad Deep Kaur & Brahm Giani -yhtye
10.45	Compassionate Pilates Salla Salo	Kundaliinijooga - Päästä ilo irti Tommi Kujala	Hi Yoga Strong Lotta Kupiainen
12.00	IloiSeksi joogasta Kylli Kukkk	LEAN on ME - joogaa avustettuna Kirsi Tikka & Tiina Mankki	Flow Jenni Räikkönen
13.15	Virya Yoga-spaciousness Robin Täg 	Yinjooga Annukka Salonen	Shakta jooga Miska Käppi
14.30	Create Inner Peace when Faced with Overwhelm  Jack Boken	Intelligent Body Awareness Flow Liisa Laine	Ketteryyskoulu Juhon Sarno & Pyry Käääriä
15.45	Mindfulness-jooga MBSR-menetelmässä Leena Pennanen	Yinjooga Karita Aaltonen	Keidas Yoga Method - Ryhdikäs keho Katja Ojala
17.00	Akupainanta + Yinjooga Janina Suuronen	Kundaliinijoogalla kohti syvempää meditaatiota Pauliina Kaivola	Heartfulness, sydänkeskeinen meditaatio Helka Moilanen

Lisää tunteista joogafestival.fi/ohjelma/tunnit

LA 3.3.	SALI 4 C-rappu 4. krs	SALI 5 C-rappu 4. krs
09.15	Asahi Keijo Mikkonen	Parijooga Ghaada Mironescu & Helios Paavola
10.30	Rentouttava sointukylpy Anne Matero & Tiina Pitkänen	Sing the Body Electric Yin & Yang Yoga  Leta LaVigne
11.45	Purna Yoga Essentials - Hip Opening Eva Kiviluoma	Virkistävä hathajoogaharjoitus Anna Kolehmainen
13.00	Naisten sydänpiiri - Lumoava nainen Meri Mort	Sali ei käytössä
14.15	Hathajoogaa sellon säestyksellä Päivi Romo & Heini Mielonen	Sali ei käytössä
15.30	Nia - Joy of Movement Jennika Laari, Eija Raitala & Riikka Wallin	Qigong – terveysvaikutteinen liikunta Jaana Meriläinen
16.45	Äänijooga Merja Valve	Kokeile taijin alkeita Jaana Meriläinen

