











SUNNUNTAI 4.3.2018 TUTUSTUMISTUNNIT

SU 4.3.	SALI 1   C-rappu, 4. krs	SALI 2   C-rappu, 4. krs	SALI 3   C-rappu, 4. krs
09.15	<b>Integral Yoga - Hatha Yoga</b> Sari Penttilä	<b>Heartfulness, sydänkeskeinen meditaatio</b> Helka Moilanen	<b>Purna Yoga Essentials – Neck, Shoulders, Upper Back</b> Nicola Moberg 
10.30	<b>Happy Jack Yoga Lifts You Up</b> Hanna von Hafenbrädl 	<b>Akupainanta + Yinjooga</b> Janina Suuronen	<b>Spring into Yin &amp; Yang</b> Emilia Viherkoski
11.45	<b>Alaselän tuki</b> Jarno Mäkelä	<b>Mindfulness: keho-, liike- ja istumameditaatio</b> Erja Lahdenperä	<b>Kasvojooga</b> Päivi Salminen
13.00	<b>Seasonal Yoga - talven flow</b> Sini Ratas & Laura Yli-Arvela	<b>HiYoga Recovery</b> Tuuli Järvi	<b>Bikyasa Power Yoga</b> Yacine Kalke
14.15	<b>The Art of Silence</b> Mesimarja Paatero 	<b>Prana Vinyasa</b> Hanna Nymalm	<b>Hathajooga</b> Jore Marjaranta
15.30	<b>Sing the Body Electric – Yin &amp; Yang Yoga</b> Leta LaVigne 	<b>Keidas Yoga Method: Päälläseisonta</b> Katja Ojala	<b>Hathajooga ja jooganidra</b> Ulla-Majja Rönkä
16.45	<b>Hi Yoga Restorative</b> Lotta Kupiainen	<b>Yoga Wheel</b> Nicole Betita 	<b>Hidden Super Powers: Yin Yoga   Jeff Lester</b> 

SU 4.3.	SALI 6   C-rappu 4. krs	SALI 7   C-rappu 4. krs	SALI 8   C-rappu 4. krs
09.30	<b>Rentouttava sointukylpy</b> Anne Matero & Tiina Pitkänen	<b>Compassionate Pilates</b> Salla Salo	<b>Salainen Zen-harjoitus</b> Tommi Tolmunen & Kauko Uusoksa
10.45	<b>Virya Yoga - Fluid State</b> Robin Täg 	<b>Mindfulness-MBSR -stressinhallintaa</b> Leena Pennanen	<b>Transsitanssi</b> Gabriela Aldana-Kekoni
12.00	<b>Sacred Dub Flow</b> Jessica Windert 	<b>Vijnana Yoga Balance and Harmony</b> Jutta Niala	<b>Nia - Form &amp; Freedom</b> Minna Aalto, Hanna Uusiprosi & Susanna Kuivala
13.15	<b>Embodied Yin</b> Katri Syvärinen	<b>Vapauden liike - Yhteys</b> Meri Mort	<b>Sound of Yoga</b> Janine Gabelmann 
14.30	<b>IloiSeksi joogasta</b> Kylli Kukk	<b>Scaravellijooga</b> Malla Rautaparta	<b>Ota rennosti -jooga</b> Tiina Mankki & Kirsi Tikka
15.45	Sali ei käytössä	<b>Äänijooga</b> Merja Valve	<b>Fear is an Illusion - Arm Balancing Workshop</b>  Elena Kakkala

Lisää tunteista [joogafestival.fi/ohjelma/tunnit](http://joogafestival.fi/ohjelma/tunnit)

SU 4.3.	SALI 4   C-rappu 4. krs	SALI 5   C-rappu 4. krs
09.15	<b>Vinyasa Yoga Flow</b> Anaël Motola 	<b>Pranayamasta tasapainoa ja elinvoimaa</b> Lana Lavanina
10.30	<b>Enemmän iloa, vähemmän stressiä</b> Emilia Vasko-Kujala	<b>Iyengarjoogatunti, asanaharjoitus meditaationa</b> Lauha Halonen
11.45	<b>Purna Yoga Essentials - Standing Poses</b> Gabriel Maldonado 	<b>Mantrojen voima</b> Noora Lintukangas
13.00	<b>Parijooga</b> Helios Paavola & Ghaada Mironescu	<b>Qigong - terveysvaikutteinen liikunta</b> Jaana Meriläinen
14.15	<b>Shaktajooga</b> Otto Kronqvist	<b>Klo 14:00 NÄYTÖS Tajin alkeiskurssi.</b> Jaana Meriläinen <b>Huom. Alkaa klo 14.00 Tervetuloa seuraamaan!</b>
15.30	Sali ei käytössä	<b>Kokeile tajin alkeita</b> Jaana Meriläinen
16.45	Sali ei käytössä	<b>GroundingYin -joogahoito</b> Minna Ulmanen

