




LA 29.2	SALI 1	SALI 2	SALI 3	
09.15	Yoga for Back and Hips Alessandra Sanchez Soto 	Gokul Vinyasa Sanni Kallio	Hidas Flow Saija Uussaari	Healthy Bowel System Tommi Kujala
10.30	Joogaa aloittelijoille Aurora Airaskorpi	Dissolve into Stillness Nina Ryytty 	Naisen arkkityyppiset voimat Kaisa Kuurne	Happy Jack Yoga Happy Jack 
11.45	Fluid Fascia: Yin Yoga + Myofascial Release Leta LaVigne 	Iyengarjooga: Juurtuen kohti korkeuksia Kira Riikonen	Synergy-style Hatha Flow – Powered by Polar Orsy Harkai 	Lumoava nainen - joogaharjoitus kuukautisiin Meri Mort
13.00	Terapeuttinen Pranayama = elinvoiman lähde Lana Lavanina	Joogaa ruuhkavuosiin Sanna Kauppi	Matka tietoiseen joogaan Kirsi Tammi	Afrohouse Sanna Yrjänheikki
14.15	Essentials of Purna Yoga – Beyond the body Nicola Moberg 	Lightfulness Flow Juuli-Maria Vuori	Slow yoga Timo Junntila	Jouin meditatiivinen yinjooga Jouni Hallikainen
15.30	Itsemyötätunnon taika Laura Liefveld	Lempeyttä joogalla Aino-Mari Kiianmies	Iyengarjooga: Palauttavat & restoratiiviset asanat Iiris Raipala	Lähde lentoon – Acroyogon perusteet Saija Sarell ja Karoliina Lämsä
16.45	Astangajooga Teija Maila	Flow Like a River Hanna Manninen	Trigger Point Yin Terhi Talvela	Innerdance (16.45-18.45) Mari Rasimus

HUOM!
UUSI SALI 9
SIJAITSEE MERIKAAPELI-
HALLISSA, SISÄÄNKÄYNTI
HALLIN TAKAPÄÄDYSTÄ.

SALIT 1-8
C-RAPPU, 4.krs.

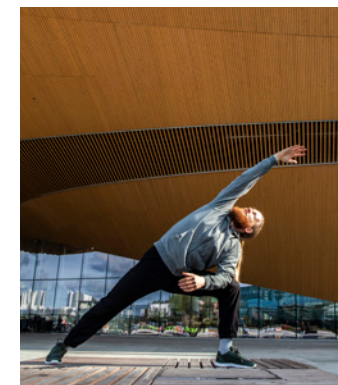


LA 29.2	SALI 5	SALI 6	SALI 7	SALI 8	SALI 9
09.30	Shaktajooga Otto Kronqvist	Purna Yoga Essentials – The Hip Opening Series Gabriel Maldonado 	Taikahetkiä aamuun Katri Syvärinen	Bikyasa Power Yoga Janina Suuronen	Tietoiseksi meditaatio Riina Verho
10.45	Detox-jooga Sauli Siekkinen	Slow but Strong Flow Jonna Monola	Shanti-jooga Kylli Kukk	5Rytmiä: vapauttavaa luovaa tanssia Karoliina Valontaival	Lapsi & vanhempi- joogatunti 3-6v Inka Saini
12.00	Olo-sointu - hiljaisuus, hengitys, ääni Jutta Niala	Qigong -terveys-vaikutteinen liikunta Shifu Zhang Fang	Yogathon Swami Jaataveda 	Heartful Yin & Lempeyden kortit Kaisa Kärkkäinen	Lapsi & vanhempi- joogatunti yli 7v Inka Saini
13.15	Mindfulness stressinhallinnassa ja unettomuudessa Leena Pennanen	<i>ei käytössä</i>	Move from love - Yoga as an embodied self enquiry Esther Ekhart 	Sweet Saturday Emilia Viherkoski	Jooga Nidra Merja Sipponen
14.30	Joogaterapialla helpotusta stressiin Iia Lappalainen	<i>ei käytössä</i>	Sellomeditaatio Joanna Rinne	Shaktajooga Miska Käpp	Shamanistinen meditaatio: Luonto minussa Gabriela Ariana
15.45	Harmonisten sointujen terveyttä tukevat mandalat Anne Matero	Kokeile taijin alkeita Shifu Zhang Fang	<i>ei käytössä</i>	Mantran parantava voima Noora Lintukangas ja Charanpal Singh	PET, Pranin Energisaatio Tekniikka Sari Lähteinen
17.00	Hetki naurulle -Naurujooga elämys Henna Länsipää	Luova Jooga Sara Welling	<i>ei käytössä</i>	Kehorakkaus-jooga Yin & Soundbath Noora Morefield & Raakel Maria	Muistijooga Antti Sipinen

SU 1.3	SALI 1	SALI 2	SALI 3	SALI 4
09.15	Dynaaminen Flow Jenni Räikkönen	Iyengarjooga: virkistäviä taakse-taivutuksia Sirkku Palmuaro	Mandala Vinyasa Flow Maxine Kranck 	Elinvoimaa tanssien Hanna Terán
10.30	Kehorakkaus -jooga Elina Tervonen & Anna Savolainen	Katonah Yoga Eeva Nieminen	Kehoa ja mieltä rentouttava sointukylpy Tiina Pitkänen	Reggaejooga Sanna Yrjänheikki
11.45	Purna Yoga Essentials – The Sun Salutations Eva Kiviluomal 	Ihme sisälläsi – raskausjooga Hanna-Mari Nieminen	Hatha-rajajooga Tuija Aaltonen	Heartful Hatha Yoga & Eteeriset öljyt Kaisa Kärkkäinen
13.00	Dynaaminen Hathajooga Jore Marjaranta	Terveyttä selälle -jooga Leena Syrjälä	Klassista hatha joogaa 55v+ Sina Varhee	Bloom into a Warrior  Eva Estlander
14.15	Centered body – mind: Vijnana jooga Jutta Niala	Lempeä Hathajooga Aino Yrjänä	Vinyasa Flow Alisa Hietamies	Vapauden liike – Moon Movement Meri Mort
15.30	Tasapainota kehon tuulet Emilia Vasko-Kujala	Iyengarjooga: eteenpäin ja kiertäen Jarno Mäkelä	Jooga selän hyvinvoinnin tukena Ulla-Majja Rönkä	Grounding with yin yoga  Amira Zaghdoudi
16.45	Lempeä Hatha aloittelijoille Virva Rantanen	Jooga ja elämälaatu Sanni Kallio	Yin - Hidden Superpowers  Jeff Lester	Gong Yoga (17.00-18.30)  Jani Toivonen

HUOM!
UUSI SALI 9
SIJAITSEE MERIKAAPELI-
HALLISSA, SISÄÄNKÄYNTI
HALLIN TAKAPÄÄDYSTÄ.

SALIT 1-8
C-RAPPU 4.krs.



SU 1.3.	SALI 5	SALI 6	SALI 7	SALI 8	SALI 9 / MERIKAAPLIHALLI
09.30	Kundaliini Intensiivi Inderjit Kaur Khalsa	Bikyasana Power Yoga Yacine Kalke	<i>ei käytössä</i>	Astangan aakoset Magnus Appelberg	The Yoga of Intimate Health  Aljona Granberg
10.45	Assisted Yin Yoga (Partner Yin) Leta LaVigne 	Kundaliinijooga Suomen Kundaliinijoogayhdistys		Chakra-tanssi Kylli Kukkk	Lapsi & vanhempi-joogatunti yli 3-6v Inka Saini
12.00	Trauma-sensitiivinen mindfulness -harjoittaminen MBSR-menetelmässä Leena Pennanen	Syklisyyden voima Gabriela Ariana	<i>ei käytössä</i>	Stable as a Mountain -Yin Yoga  Esther Ekhart	Lapsi & vanhempi -joogatunti yli 7v Inka Saini
13.15	Happy and Healthy with Happy Hanna Hanna von Hafenbrädl 	Qigong -terveys-vaikutteinen liikunta Shifu Zhang Fang		<i>ei käytössä</i>	iRest@ Jooga Nidra Nina Hokkanen
14.30	<i>ei käytössä</i>	Taijin alkeiskurssi (näytös)	<i>ei käytössä</i>	<i>ei käytössä</i>	Tutkimusmatkoja tietoisuuteen Jarko Taivasmaa
15.45	<i>ei käytössä</i>	Kokeile taijin alkeita Shifu Zhang Fang	<i>ei käytössä</i>	<i>ei käytössä</i>	Tutustu FeetUp® -harjoitteluun Susanna Aho