

ATMA / SALI 1

PRANA / SALI 2

VIVEKA / SALI 3

OM / SALI 4

9:30	Flow Into Your Center Irinja Teikari	Inspiroidu äänestä Emilia Vasko Kujala / Jagat Prem	Iyengarjooga - selän linjaus ja elävyyks asanoissa Kira Riikonen	Ilolla, kepeästi! Irene Pakkanen /Suomen joogaliitto
10:45	Terra soul jooga - sydämen siivet Meri Mort & Crista Soskolne	Meditatiivinen yin jooga Liisa Nieminen	Akhandajooga Jaana Kokkonen	Naurujooga Henna Länsipää
12:30	Rocket yoga Yoga Nordic	Partner Yin Leta LaVigne / YogaROCKS, EN		Slow & Steady - slow flow jooga Emma Räsänen
13:45	Heartful Yin & live music, Sanna Luther, Sarah Palu	Manifestoi Rahaa Kundaliinijooga Tiia Koskinen	Iyengarjooga -energisoivat selän kiertoliikkeet Lauha Halonen	Light on Tantra Yoga Yogi Prakash, EN
15:30	5Rytmiä®: iloa, luovuutta ja läsnäoloa tanssista Karoliina Valontaival	Bodysound yoga Saara Tallqvist	Gokul Yoga Johanna Ahola	Yin & Meditate Emma Räsänen / Roots
16:45		Lämpö - Vinyasa flow Mariko Pajalahti	Peter Hess® -soiva syvärentoutus	Viiden elementin yinjooga harjoitus Eevaliisa Bonet

SATYA / SALI 5

NATARAJA / SALI 6

ASANA / SALI 7

YANTRA / SALI 8

9:30	Energy Activation - Sydänmeditaatio Mervi Enqvist	Asahi-harjoitus, lempeää liikettä keholle ja mielelle Maarit Lintukorpi / Asahi Nordic	Astangajoogan tyypillisiä asanoita, katsaus linjauksiin ja avustuksiin Juha Javanainen	#saimaajoogaa Sari Helena Nyrhinen
10:45	Part 1:The New Yoga: Awaken Your Heart Center with Meditation Purnayoga / Nicola Moberg, EN	FlowTrippers Neuroflow jooga - Inspiroidu luomaan oma flow-tila! Tytti Heino ja Upi, FlowTrippers	Ylä- ja alaraajojen yhteistyö Jarno Mäkelä, Pikkufakiiri	Omassa voimassa Elina Jaatinen
12:30	Autenttisuuden Seremonia Calm Creates	Juicyflow Liikkuva keho Jenni Milonoff	Lilan leikki Mia Jokiniva	Mystinen äänijooga Anna Pohjola
13:45	Visioi ja kehollista oma Dharmasi -meditatiivinen tunti Jonna Molin	Nia - muoto ja vapaus Jennika Laari	Joka joogin yleissivistävä kehonhuolto Henna Heimonen	Jivamukti Terhi Palminen
15:30	Äänirentoutus - maljat & laulu Niinas Music	Pilates - Feel the Flow! Leena Syrjälä	Tiibetiläisen Nejang-joogan työpaja Janne Jussila/ Jatsan Dorje	Enkelijooga Johanna Mattila
16:45	Tantrinen Vapautumisen Tie Viivi Jokela	Falun Dafa Exercises Thao Nguyen	Juicy Detox Flow Jooga Jutta Lecklin	Vireystilan säätely joogan avulla Sini Svanberg

SADHAKA / SALI 9

ANANDA / SALI 10

9:30	Heartful Hatha Yoga - Lempeyden hathajooga Kaisa Kärkkäinen	Kasvojooga Yoga Nordic	
10:45	Chakrajooga Katja Tasala / Ananda seva	Mantra - tie sanojen salaisuuksiin -työpaja Petra Streng	
12:30	Shakta Flow - rentoudu suoritusvapaalla alueella Pete Ruikka	Mindfulness - kohtaa helpommin stressi arjessa Petri Pennanen	
13:45	Äänimatka Oona Hänninen	Sydäntietoisuuden lempeä hathajooga & mantrarentoutus Sarianne Nordberg & Vinay Dhyani	
15:30	Alaselän hyvinvointi joogan avulla Päivi Nelimarkka	Lapsijooga (aikuisille) Malina Pursiainen	
16:45	Sahaja yoga meditation & art Lenka Piipari	Bliss Body Leta LaVigne / YogaROCKS, EN	

ATMA / SALI 1

PRANA / SALI 2

VIVEKA / SALI 3

OM / SALI 4

9:30	Authentic Flow - Connecting to the heart center Eveliina Holm/ Roots Helsinki, EN	Jooga & Movement -fuusio Henna Haapanen ja Kristian Popov / Joogit.fi	Ashtanga for clear mind Elisa Sendova	Balance & Harmony within - My Body is my Altar Mia Maljojoki
10:45	Components of Tantra Yoga Yogi Prakash, EN	Meri sinussa - hellittävät ja voimaannuttavat aallot Tiia Sorjonen	Integral Yoga Riikka Nishta	Elementtien joogamatka ITSEen Miki Vuorisalmi
12:30	Astanga Tuomas Saarela	Guided Body Meditations Soili Huhtakallio	Invert Yourself - Käsilläseisönnän työpaja Irinja Teikari	Shiva Rishi Yoga Sequence Ville Tarpila
13:45	Electric Asana Henna Heimonen & Dj Korento	Akrojooga - lentävä seikkailu Henriikka Konki	Part 2: The New Yoga: Awaken Your Heart Center with Asana Nicola Moberg / Purnayoga	KundaliniwithOonaVerona Oona Louhivaara
15:30	Ecstatic Dance Dj ILO	Rauhoita ylivireä hermostosi traumasensitiivisellä Mindfull-joogalla Leena Pennanen	Vinyasa Fun Reetta Sojakka	Miesten jooga Janne Jussila & Ville Tarpila
16:45		Joogaa stressinhallintaan Henna Haapanen / Joogit.fi		Heartful Hatha - Lempeä joogamatka Maitsu Turunen
18:00	Sound Healing Concert Jani Toivonen			

SATYA / SALI 5

NATARAJA / SALI 6

ASANA / SALI 7

YANTRA / SALI 8

9:30	Terveys Qigong Olli Ruikka	Awakening Breathwork Janne Jussila/Jatsan Dorje	Gokul Yoga Johanna Ahola	Mieletön Liike Tiina Jeskanen
10:45	Hetken rauha - Scaravellin inspiroimaa joogaa Hetken Rauha	Kontakti-improvisaatio Iiris Raipala	Hathajooga SJL selkärangan hyvinvointi Satu Myllymäki	Juuret -joogaharjoitus Kaisa Kuurne
12:30	Oman voiman meditaatio Sonja Saagaia	Sensual me Janica Emilia	Foundation for Infinity Charanpal Singh / Tommi Kujala	Inspiroidu naurun voimasta, "pikaloma arjesta" - naurujooga Susku Palo
13:45	Aroma Yin Sanna Majander	Shakti Dance ® Elementtien voima Katariina Tara Arjan / Shanti	Raskausajan jooga ja lantion hyvinvointi Miia Koivisto	Breaking Limits: Sadhu Boards Workshop as Journey to Freedom and Fulfillment Mariia Molodkina, EN
15:30	Female voice - syklisen elämän työpaja Anni Pellikka	Gentle Flow Julia Hackzell / Roots Helsinki	Heartful Yin Yoga - Lempeyden yinjooga Kaisa Kärkkäinen	Kosketuksen voima - lempeä joogatunti Tanja Wunsch
16:45	Syvärentouttava jooganidra Nina Sjöström	SoundMedicine Hale Heikkilä	Yin joogan ja shiatsun kosketus sekä äänimaljojen taika Jutta Lecklin	Kaipauksesta kohti kiitollisuutta - rentouttava joogatunti Henri Järvinen

SADHAKA / SALI 9

9:30	Lellikerho yinjooga Mariko Pajalahti	
10:45	Vapaudu minä-harhasta, saavuta pysyvä tyytyväisyys: Tiina Malinen	
12:30	Rest & Restore - Yin ja äänimaljat Elina Kesvatera	
13:45		
15:30		
16:45		

JOOGAFESTIVAL BY NIGHT / ATMA SALI 1

17:45	Sieluni solinaa Alma Solina
18:30	Present - audiovisualperformance Hale Heikkilä & Anne Weckström
19:30	Highway To Bliss Mantra Singing Tea Ihalainen
21:00	Nostattavat ja vapauttavat iltabileet! Dj Laura Ihatsu
23:00	Tapahtuma loppuu

HUOM! Joogafestival by Night -iltaohjelma erillisellä lipulla. Osta lippu: www.lippu1.fi/joogafestival2024

