

ISTUMAJOOGA



Tervetuloa tutustumaan istumajoogaan, mikä on pehmeä ja lempeä tapa lisätä kehon voimaa, liikkuvuutta, joustavuutta, kehon hallintaa ja läsnäolon kokemusta.

Työpajan ensimmäisessä jaksossa tutustutaan pieniin liikkeisiin ja saadaan kokemus niiden vaikutuksista sekä tarpeellisuudesta. Työpajan toisessa jaksossa tehdään tuolijoogaharjoitus ja tutustutaan myös seisten tehtäviin harjoituksiin tuoliin tukeutuen. Työpajan kolmannessa jaksossa tutustutaan muistijooga harjoitukseen, jonka jälkeen kerrataan tuolijoogaliikkeitä.

Aika	7.11.2020 klo 13 - 17
Paikka	Koulutuskeskus Oltermanni, Oltermannintie 8, Helsinki
Kohderyhmä	Vertaisohjaajat tai vertaisohjaajiksi aikovat sekä muut istumajoogasta kiinnostuneet.
Kouluttaja	Helena Romppanen, joogaopettaja, tanssija, tanssipedagogi, tanssi- ja liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja
Hinta	Osallistumismaksu 30 €/henkilö, sisältää koulutuksen, ohjelman ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Sovi laskutuskäytännöistä etukäteen oman yhdistyksesi/järjestösi kanssa.
Ilmoittautuminen	18.10.2020 mennessä oheisen linkin kautta https://www.lyyti.in/istumajooga_HKI
Lisätiedot	Koulutuskoordinaattori Elina Vuorjoki-Andersson, Ikäinstituutti elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman yhdistyksen/järjestön kanssa.

Tulethan tuoksuitta!

Tervetuloa!

 Ikäinstituutti yhteistyössä:

 Aivoliitto

 diabetesliitto

 Hengityслиitto

 sydän
tekee hyvää

 Syöpäjärjestöt

Istumajooga

Ohjelma on suunniteltu käytännönläheiseksi ja päivän antia voi hyödyntää heti omista ryhmissään erilaisissa toiminta- ja liikuntatuokioissa.

Ohjelma

12.45 – 13.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvit
13.00- 14.00	Tervetuloa <i>Työpajan ensimmäinen osa:</i> Pienet liikkeet ja niiden vaikutukset
14.00 – 15.00	<i>Työpajan toinen osa:</i> Tuolijoogaharjoitus Seisten tehtäviä harjoituksia tuoliin tukien
15.00 - 15.30	Välipala
15.30- 16.45	<i>Työpajan kolmas osa:</i> Muistijooga harjoitus Kertaus tuolijoogaliikkeistä Läsnäolon ja mielen tyyneyden merkitys henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukena.
16.45 – 17.00	Koulutuspäivän päätös – mitä vien mukani.

Hyvää kotimatkaa!

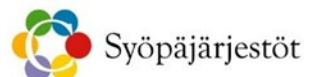
 Ikäinstituutti yhteistyössä:

 Aivoliitto

 diabetesliitto

 Hengityслиitto

 sydän
tekee hyvää

 Syöpäjärjestöt