**Joogaterapiayhdistyksen joogakoulu 28.-29.10.2023**

**Uni ja onnellisuus hyvinvoinnin tukipilareina**

**Paikka:** Lauttasaaren kirkon liikuntasali, Myllykallionrinne 1, 00200 Helsinki  
Hinta: 2 päivää 125€/jäsen 100€, 1 päivä 75€/jäsen 65€

**Ohjelma:**

**Lauantai 28.10.** **UNI**

9.30 -10.00 Ilmoittautuminen  
10.00-10.15 Avaus puheenjohtaja Outi Ruishalme  
10.15-11.45 Joogaharjoitus Pekka Tuomi Jooganopettaja SJL®  
11.45-12.45 Lounastauko, omat eväät  
12.45-14.00 Alustus ja keskustelu: Uni. Miksi nukkuminen on hyvinvoinnille tärkeää?  
 Työterveyshuollon erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys Rea Lagerstedt  
14.15-15.30 Jooganidra Eeva Koistinen Jooganopettaja SJL®  
15.30 Päivän päätös

**Sunnuntai 29.10.** **ONNELLISUUS**

9.15 - 9.45 Ilmoittautuminen  
9.45 -11.15 Joogaharjoitus Anna Solin Jooganopettaja SJL   
11.15-12.15 Lounastauko, omat eväät  
12.15-13.30 Alustus ja keskustelu: Onnellisuus, ihmiskäsitys ja elämän kokemuksellinen  
 merkitys hyvinvoinnille. Dosentti SA, MuT, psykoanalyytikko, kouluttaja- psykoterapeutti, musiikkiterapeutti Sami Alanne  
13.30-14.30 Meditaatio Marja Vanhala Jooganopettaja SJL   
14.30-15.30 Keskustelua päivien aiheista  
15.30 Päivän päätös

Ilmoittautuminen ennakkoon 16.10.2023 mennessä: elisabet.pauligtonnes(at)gmail.com

Tiedustelut puhelinpäivystyksen aikana perjantaisin alkaen 15.9.2023 klo 9.00-9.30 puh. (09) 637 573

Maksu: Saat laskun sähköpostiisi. Laskutusta varten ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä oletko yhdistyksen jäsen. Jos et ole jäsen, annathan myös postiosoitteesi. 

Liikuntasalille (Lauttasaaren kirkko) pääsee metrolla, asema Lauttasaari, ulos Gyldenintien suuntaan tai bussilla nro. 22, joka pysähtyy lähelle kirkkoa.

Huom! Ota mukaan oma alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet ja esim. huopa loppuhiljentymistä varten. Liikuntasalissa on myös noin 20 joogamattoa, jos haluat varata itsellesi maton, ilmoita siitä ilmoittautumisen yhteydessä.

**TERVETULOA!**