

## LAUANTAI 12.1.2019

## ILMA

- 11.30–12.00 Method Putkisto – Kasvoklinikka, Kirsi Nurminen  
12.00–12.30 Method Putkisto – Body Up, Pia Rauhalahhti  
14.30–15.00 Method Putkisto – Original, Armi Lundán  
15.00–15.30 Method Putkisto – Pilates, Elina Heinisuo

## ILO

- 11.30–12.15 Sisäisesti eheä nainen, Katja Frange  
12.15–12.30 Hyvä vire toimistotyössä – 10 minuutin avaava taukojumppa, Kuntokauppa / Milla  
12.30–13.00 Kasvivärjäyksen hyödyt, Miraz / Tiia Ennala  
13.00–13.30 Löydä sisäinen energiasi ja loista, Iris Nikunen  
13.30–14.00 Frustra – muokkaa, hoivaa, huoltaa ja vahvistaa Liikuntamaailma / Roosa Keteli  
14.00–14.30 Henkisyys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia – yhden naisen tarina, Hanna Kortejärvi  
14.30–15.30 Kokemuksellinen luento: Matkalla näkyväksi Nona Peuransola & Outi Mäenpää

## JIN &amp; JANG

- 11.00–11.30 Taiji ja taolaiset lämmittelyharjoitukset, ITCCA Finland  
13.00–13.30 Taiji ja taolaiset lämmittelyharjoitukset, ITCCA Finland

## KIVI

- 11.00–12.00 Tiibetiläinen jooga ja meditaatio, Sampo Salonen  
12.00–12.55 Irti päästä rooleistasi -valmennus, Asta Swan  
13.00–14.00 Kiinalainen qigong- ja meditaatioharjoitus Suomen Falun Dafa Ry  
14.30–15.00 Mindfulness-läsnäöloharjoitus Liikuntamaailma / Helena Toivonen  
15.30–16.00 Nejang-jooga Sorig Khang Helsinki / Bella Bash

## MAA

- 11.00–12.00 Minun aikani – harjoitus naisille, Paula Kiuru / Om Yoga 7€  
12.00–13.00 Musta jooga – Dark waters, Meri Mort 7€  
13.00–14.00 Pilates, Jenna Saarinen / Om Yoga 7€  
14.00–14.55 Vapauden flow -jooga, Mesimarja Paatero 7€  
15.00–16.00 Naisten piiri – Lumoava nainen, Meri Mort 7€

## TULI

- 11.30–12.10 10 vinkkiä gluteenittomaan leivontaan Keliakialiitto Ry / Marjo Jokinen  
12.30–13.30 Mindfulness – apu arjen stressiin ja kiireeseen Leena Pennanen  
13.30–14.10 Gluteenittomuus – trendi vai sairauden hoitoa? Keliakialiitto Ry / Eija Lindberg  
14.30–15.30 Syvä matka itseen, Elina Jaatinen

## VESI

- 11.00–11.55 Kaipuu kotiin, Kaisa Kuurne  
12.00–14.00 Hiljainen selkä – Vijnana-jooga, Jutta Niala 7€  
15.00–16.00 Harjoitus: Mindfulness MBSR – stressinhallintaa Leena Pennanen 7€

## VIRE

- 12.00–12.55 Twerkkkaus, Kati Lytsy  
13.00–14.00 Kehonpainoharjoittelu, Pro-Energy / Petteri Avola  
14.00–14.45 Yoga Flow, Elixia / Irina Rekola

## YOGAPLAY-LAVA

- 11.00–11.55 Pilates, Fressi / Sari Kuivanen  
12.00–13.00 Rasa-jooga – Fire, Claire Sauders 7€  
13.00–13.55 Jooga kaikille, Rishin Paonaskar 7€  
14.00–15.00 Astangajooga, Nektarios Mitritsakis 7€  
15.00–16.00 Yin-jooga, Petri Linnankivi 7€

## HIEKKA

- 10.00–11.00 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
11.30–12.30 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
14.00–15.00 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
15.30–16.40 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling

## SUNNUNTAI 13.1.2019

## ILMA

- 11.30–12.00 Method Putkisto – Original, Armi Lundán  
12.00–12.30 Method Putkisto – Pilates, Elina Heinisuo  
14.30–15.00 Method Putkisto – Kasvoklinikka, Kirsi Nurminen  
15.00–15.30 Method Putkisto – Body Up, Pia Rauhalahhti

## ILO

- 11.30–12.00 Palaudu ja voi hyvin -luento Liikuntamaailma / Helena Toivonen  
12.00–12.30 Ihmissuhdetaidot ja hyvinvoivan ihmissuhteen avaimet, Markus Oja  
12.30–13.00 Hyvä vire toimistotyössä – 10 minuutin avaava taukojumppa, Kuntokauppa / Milla  
13.30–14.00 Frustra – muokkaa, hoivaa, huoltaa ja vahvistaa Liikuntamaailma  
14.00–14.30 Kasvivärjäyksen hyödyt, Miraz / Tiia Ennala  
15.30–16.15 Mielen tasapaino, terveys ja tunne-elämä Kallion Lohikäärmeklinikka / Aatos Orava

## JIN &amp; JANG

- 11.00–11.30 Taiji ja taolaiset lämmittelyharjoitukset, ITCCA Finland  
13.00–13.30 Taiji ja taolaiset lämmittelyharjoitukset, ITCCA Finland

## KIVI

- 12.00–12.55 Hyvä minä -valmennus, Miia Ojala  
13.00–14.00 Kiinalainen qigong- ja meditaatioharjoitus Suomen Falun Dafa Ry  
15.30–16.00 Mindfulness-läsnäöloharjoitus, Liikuntamaailma / Helena Toivonen  
16.00–16.30 Nejang-jooga, Sorig Khang Helsinki / Bella Bash

## MAA

- 11.00–12.00 Yin-jooga, Petri Linnankivi 7€  
12.00–13.00 Rasa-jooga – Nectar, Claire Saunders 7€  
13.00–13.55 Yin-jooga, Paula Kiuru / Om Yoga 7€

## TULI

- 11.45–12.30 Puhdas ruokavalio terveyden perustana sekä ayurvedan & joogan kulmakivenä, Ossi Viljakainen  
12.30–13.15 Läsnäolon käsittämätön voima, Tommy Hellsten  
13.15–14.00 Ravitsemuksen jooga, Jaakko Halmetoja  
14.00–14.45 Energiaa arjessa jaksamiseen, Piia Koriseva  
14.45–15.30 Mies ja tunteet, Tony Dunderfelt

## VESI

- 11.00–11.30 Sointurentoutus, Päivi Roiha  
13.00–13.30 Sointurentoutus, Päivi Roiha  
15.00–15.30 Sointurentoutus, Päivi Roiha

## VIRE

- 12.00–12.30 Core, Elixia / Katariina Tuomela & Julia Rissanen  
12.30–13.00 Yoga for Athletes, Elixia / Katariina Tuomela & Julia Rissanen  
13.00–13.55 Twerkkkaus, Kati Lytsy  
15.00–15.55 Terve Selkä, Liikuntamaailma / Mari Heinola

## YOGAPLAY-LAVA

- 11.00–12.00 Astangajooga, Nektarios Mitritsakis 7€  
12.00–12.55 Jooga kaikille, Rishin Paonaskar 7€  
13.00–13.55 Joogaflow by Fressi, Fressi / Kirsi Siltakoski  
14.00–15.00 Akrojooga, Timo Kurvi 7€

## HIEKKA

- 10.00–11.00 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
11.30–12.30 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
14.00–15.00 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling  
15.30–16.40 Lyhyt johdanto tiibetinbuddhalaisuuteen / meditaatiot, Tulku Dakpa Rinpoche, Danakosha Ling

**Voit ostaa maksullisten tuntien liput E-hallin lipunmyynteistä. Opas saattaa tulleille ulkokautta. Kokoontuminen E-hallin eteläisen sisäänkäynnillä 5 minuuttia ennen tunnin alkua.**