

JAKSO 1

Lauantai 10.12.2022

8.00-10.00 Mysore harjoitus

10.00-10.30 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-13.00 Mysore
avustamisen perusteet

- hengitys
- oman kehon käyttö
- tasapaino
- läsnäolo
- otteet

13.00-14.00 Ruokailu Gopal
(omakustanteinen)

14.00-17.00 Asanakeskeinen
tekniikka pareittain

- Aurinkotervehdykset
- 1. sarjan seisomasarja

17.00 Sauna
(omakustanteinen)

19.30-20.30 Meditaatio

Sunnuntai 11.12.2022

7.00-8.30 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

8.30-10.00 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

10.00-10.30 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-14.00 Avustukset: 1.
sarjan istuma-asanat
navasananaan asti

JAKSO 2

Lauantai 21.1.2023

8.00-10.00 Mysore harjoitus

10.00-10.30 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-13.00 Avustukset: loput
1. sarjasta

- avustamistekniikan
perusteiden kertaus
- vinaysasa tekniikka ja
punnerrus

13.00-14.00 Ruokailu Gopal
(omakustanteinen)

14.00-17.00

- Avustukset: 1. sarjan
loput asanat
- siltakaaret
- taaksetaivutukset

17.00 Sauna
(omakustanteinen)

19.30-20.30 Meditaatio

Sunnuntai 22.1.2023

7-8.30 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

8.30-10.00 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

10.00-10.30 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-14.00 Loppuliikkeet ja
siltakaaret

JAKSO 3

Lauantai 4.2.2023

8.00-10.00 Mysore/ohjattu

10.00 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-13.00 2.sarjan
asanoiden avustaminen

13.00-14.00 Ruokailu Gopal
(omakustanteinen)

14.00-17.00 2. sarjan
asanoiden avustaminen jatkuu

17.00 Sauna
(omakustanteinen)

19.30-20.30 Meditaatio

Sunnuntai 5.2.2023

7-8.30 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

8.30-10.00 Toinen ryhmä
harjoittelee ja toinen avustaa

10.00-10.30 Aamupala
(puuro/kahvi/tee)

10.30-14.00 Taaksetaivutukset
ja käsilläseisannon
avustaminen